ProfiloSalute

Poste Italiane SpA - Spedizione in Abbonamento Postale - 70% LO/BS

È tempo *di vacanze!*

Estate in forma

Occhi e sole

In vacanza tranquilli

Anno VI
n. 04 - 2013
luglio - agosto
Bimestrale - **euro 1,00**

www.oxigenlab.com • info@oxigenlab.com

analisi mediche

OXI.GENLAB

Sistema Sanitario Regione Lombardia

Oxi.Gen Lab, laboratorio di analisi mediche di Brescia, effettua esami di laboratorio tutti i giorni, domenica compresa.

L'accesso alla struttura di via Marconi è libero senza prenotazione, sia con impegnativa del medico (esenti compresi), sia privatamente.

Oxi.Gen Lab è autorizzato e accreditato dall'ASL di Brescia, convenzionato al Servizio Sanitario Nazionale dalla Regione Lombardia e certificato TÜV.

› ESAMI DI BASE E SPECIALISTICI

› APERTI ANCHE LA DOMENICA

› LABORATORIO CONVENZIONATO S.S.N.

› PRELIEVI A DOMICILIO e REFERTI ON-LINE

METROBS
FERMATA MARCONI

Per informazioni
030.3386212

via Marconi 11A · Brescia

Direttore Medico Dr. Michele Francaviglia

analisi mediche
OXI.GEN LAB

...in questo numero

luglio - agosto 2013

EDITORIALE
Arrivano finalmente le meritate vacanze 5

FOCUS
Slow medicine per cure sempre più appropriate 9

IL FATTO
Per la salute dei cittadini 11

IL PUNTO
La depressione: rimedi naturali 15

LE NOSTRE INTERVISTE
Le passioni della bella Sara 17

PSICOLOGIA
Saper comunicare e... ascoltare 21
La verità sulle bugie 23

FARMACIA
Bugiardino: attenzione al triangolino nero 25
Farmaci non sostituibili 27

ANZIANI
Il fumo: un vizio da evitare a tutte le età 29

MAMMA e BAMBINO
La tosse in pediatria 31
Sicurezza dei giocattoli: norme e precauzioni da rispettare 33

PARLA lo SPECIALISTA
Attività fisica: sì, ma... con giudizio 35
Estate attenti agli occhi! 37
Il sesso in gravidanza 39
Le micosi in estate 41

BENESSERE
Igiene intima: no ai rimedi della nonna 45
Farmaci salva vacanze 47
Qualche trucco per fare movimento 49
Le gambe... un problema in estate 53
Controlliamo i nei 55
Combattere a tavola l'ipertensione 57
Musica... medico! 59
Estetica: attenzione alla pubblicità miracolosa! 61

MEDICINA NATURALE
Rimedi naturali per problematiche solari 63

BELLEZZA
Macchie brune: i cosmetici più efficaci 65
Capelli al sole, ma con moderazione 69
Colori vitaminici per il make up estivo 71

SPORT
Articolazioni in salute... non è poi così scontato 73
La montagna d'estate 75
"Vinciamo Insieme" lo sport a favore della disabilità 77

ALIMENTAZIONE
Zucchero e diabete 79
Alla scoperta dei frutti esotici 81
Estate in forma 83

LIBRI
Che fine ha fatto il vecchio dottore? 85

LA RICETTA
La cucina delle gemelle Squizzato 86

NEWS 89

LETTERE
Gengive sanguinanti o sensibili? 91

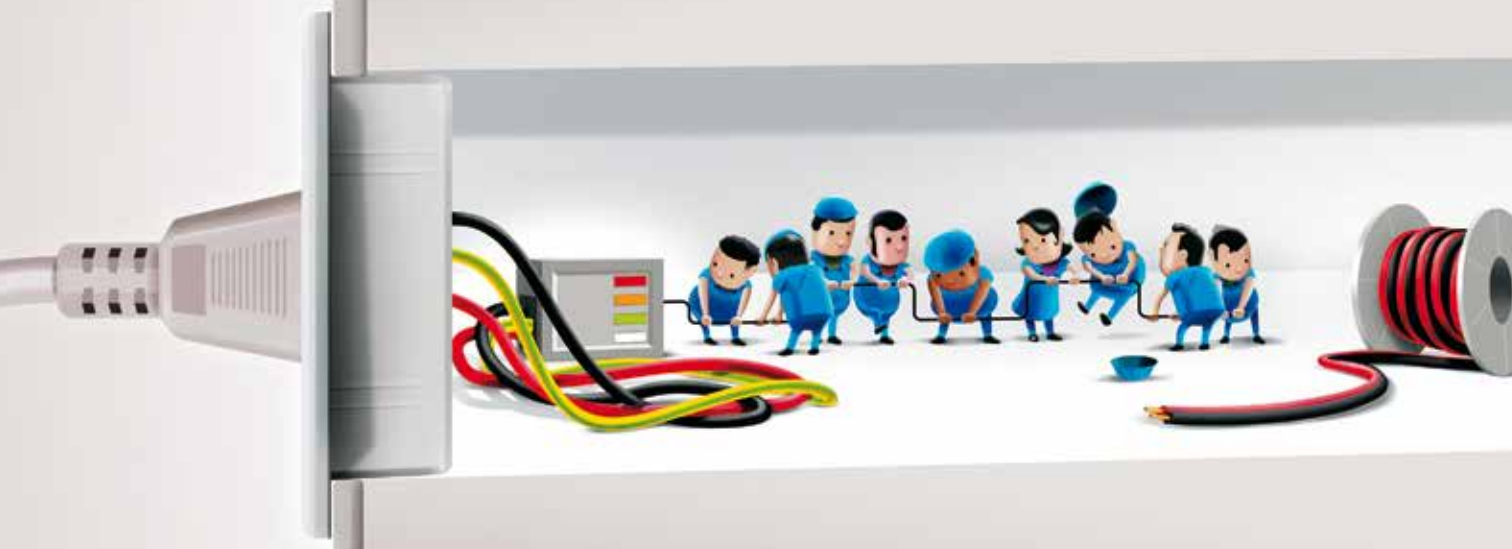
AMICI ANIMALI
Alimenti vietati per cani e gatti 93
Il caldo e i nostri amici animali 95

GIOCHI E PASSATEMPI 98

a2a

1° PER SODDISFAZIONE CLIENTI
OSSERVATORIO DATABANK
2012

Dietro la soddisfazione dei nostri clienti c'è una grande energia.



Siamo primi nella soddisfazione dei clienti residenziali
per le forniture di gas ed elettricità*.
Scopri tutte le nostre offerte per essere il prossimo cliente soddisfatto.
Chiamaci al **numero verde 800 011 639.**

*Fonte: Osservatorio Energia di Databank – Cerved Group. Anno 2012.

www.a2aenergia.eu

a2a Energia

Luigi Cavalieri
Direttore

EDITORIALE

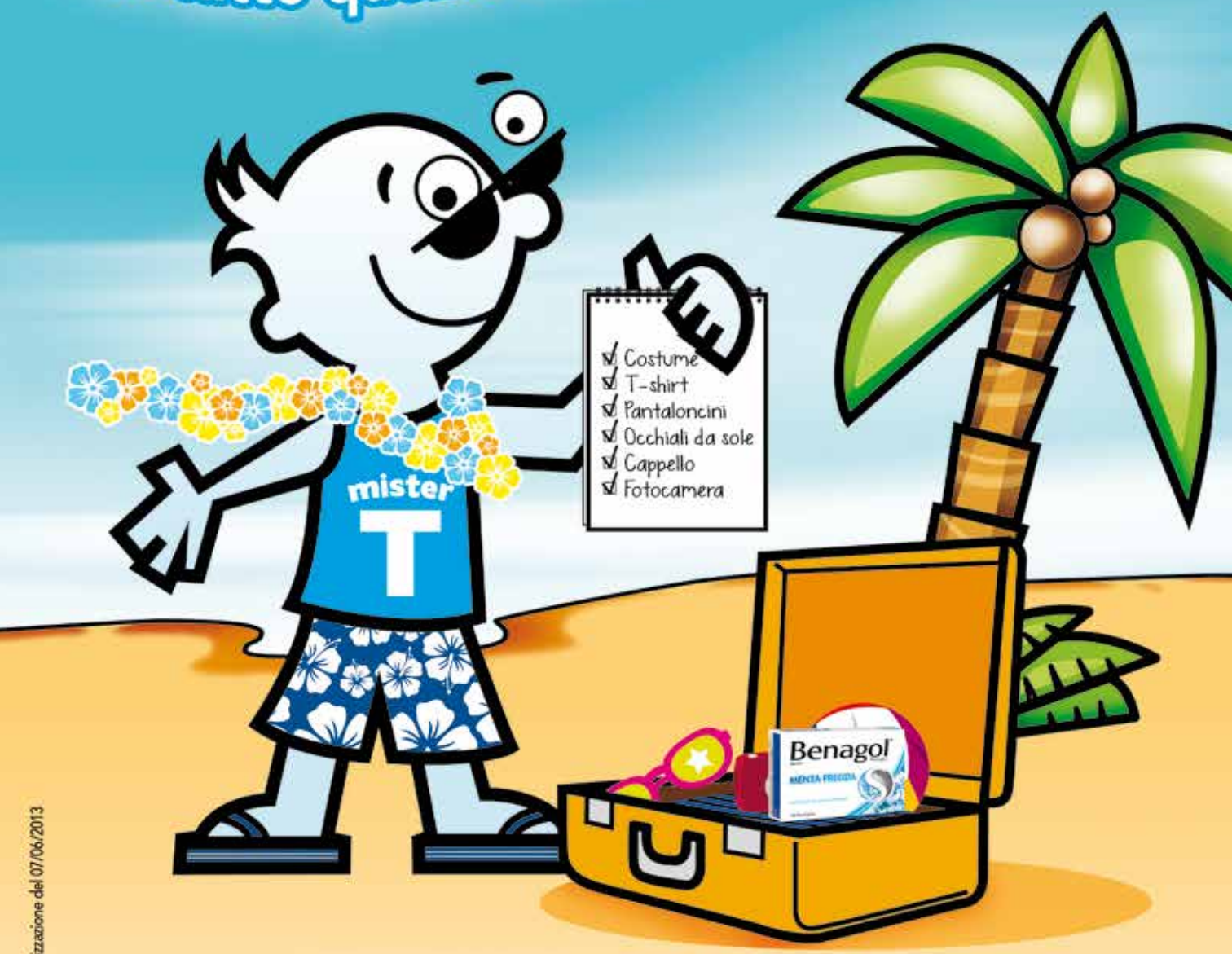
direzione@profilosalute.it

Arrivano finalmente
le meritate vacanze

E' arrivata finalmente l'estate dopo una primavera assai piovosa.
Ugualmente sono stati mesi difficili con allagamenti e anche qualche dissesto idrogeologico, che hanno, ancora una volta, dimostrato quanto sia fragile il nostro territorio.
Anche l'economia, nonostante il nuovo governo delle larghe intese, non ha, sinora almeno, fatto registrare scossoni di rilievo, tant'è che, purtroppo, sono sempre più numerose le aziende che ne fanno le spese.
Pur in un quadro così complesso non rinunciamo di certo a pensare alle vacanze, per molti, ahimé destinate a rimanere nel libro dei sogni.
Una volta per consolarsi si diceva: basta la salute! Anche oggi quella rischia di essere minacciata nel senso che, per conservarla, è necessario fare prevenzione, il che vuol dire certamente attività fisica, ma in taluni casi supportata anche da alcuni rimedi per i quali il consiglio del farmacista può tornare particolarmente utile. Noi non rinunciamo mai ad essere ottimisti e vorremmo che insieme a noi lo fossero quanti ci seguono attraverso la rivista. Essere ottimisti non costa nulla e soprattutto aiuta a renderci meno amare la vita.
E, allora, pensiamo alle vacanze, al meritato riposo, che ci deve preparare per quando in autunno i ragazzi dovranno ritornare sui banchi di scuola e noi riprenderemo la consueta routine.

In vacanza, però, sia a casa che al mare o ai monti, non dimentichiamoci di adottare le necessarie precauzioni, perché il solleone non danneggi la nostra pelle, i temporali agostani non ci riportino a familiarizzare con tosse e raffreddore e per i più piccoli l'inconveniente di qualche fastidioso mal di gola.
Di tutto questo e di altro in più, parliamo in questo numero della rivista con l'aiuto sincero che i nostri consigli non cadano nel vuoto, ma vi aiutino a trascorrere delle vacanze all'insegna del buon umore e della spensieratezza. E Dio sa quanto ce n'è bisogno!!!

Hai tutto quello che ti occorre in valigia?



Puoi portare, quando serve

Benagol®

Antisettico del cavo orofaringeo

un amico per la tua estate

www.benagol.it

E' un medicinale. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 07/06/2013

PROFILO SALUTE
Anno VI - numero 4 - 2013
www.profilosalute.it

Direttore responsabile:
Luigi Cavalieri
direzione@profilosalute.it

Editore:
Punto Farma srl

Direzione, Amministrazione:
Punto Farma srl
via A. Grandi, 18
25125 Brescia
tel. 030.36.65.611
fax 030.36.65.680
info@punto-farma.it

Comitato di Redazione:
Marco Belloni
Antonella Boldini
Monica Chirico
Davide Colosini
Erica Denti
Simonetta Elseri
Rosanna Galli
Laura Gerli
Andrea Lanzetti
Antonio Marinelli
Fiorella Memo
Clara Mottinelli
Giancarlo Nicoli
Enzo Orezzi
Francesco Rastrelli
Roberta Rossi
Marilisa Rusconi
Giovanna Saleri
Antonio Schiavo
Serena Schiavo
Bruna Tizzoni

Segreteria di Redazione:
redazione@profilosalute.it

Concessionaria per la pubblicità:
Punto Farma srl

Responsabile commerciale:
Federica Peretti
tel. 030.36.65.611.6
federica.peretti@punto-farma.it

Progetto grafico:
Number Seven

Responsabile ufficio grafico:
Chiara Caravaggi
chiara.caravaggi@punto-farma.it

Stampa:
Tiber SpA - Brescia

AUTORIZZAZIONE
TRIBUNALE DI BRESCIA
n. 48/2008 del 24.10.2008

Poste Italiane SpA
Spedizione in Abbonamento
Postale - 70% - LO/BS

in collaborazione con:
La Cooperativa dei Farmacisti

PROFILO SALUTE
Gratuitamente in Farmacia.
Chiedila al tuo farmacista.

Il primo aiuto
è in farmacia

ZOVIRAX LABIALE

E TORNI RAPIDAMENTE A BACIARE

www.zovipoint.it

È un medicinale a base di Aciclovir. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Autorizzazione del 29/05/2012.

FOCUS

di **Lisa Cesco**

Slow medicine

per cure sempre più appropriate

Medicina sobria

Dopo lo Slow Food per il buon cibo, arriva la Slow medicine **per promuovere cure sempre più appropriate e sostenibili**, mettendo **al centro la persona.** La Slow medicine può essere definita come un movimento di pensiero, partito a Torino nel 2011 con la nascita dell'omonima Associazione, e in rapida diffusione su tutta la penisola. L'idea alla base è semplice: **cure appropriate ed di buona qualità** ed **un'adeguata comunicazione fra le persone** riducono i costi dell'organizzazione sanitaria, abbattono gli sprechi, promuovono l'appropriatezza d'uso delle risorse disponibili, la sostenibilità e l'equità dei sistemi sanitari, migliorando la qualità di vita dei cittadini.

Secondo l'OMS gli sprechi dovuti ad un utilizzo inefficiente delle risorse assorbono fra il 20 e il 40% della spesa sanitaria di ciascun Paese.

Slow medicine, infatti, non vuol dire medicina "lenta", come potrebbe far pensare la traduzione letterale dall'inglese, ma significa **medicina sobria, rispettosa e giusta.**

Fare di più non vuol dire fare meglio

Uno dei punti cardine del Movimento è che **"Fare di più non vuol dire fare meglio":** spesso le iperprescrizioni di esami e cure, insieme ad un approccio sempre più interventista e tecnologico, rischiano di perdere di vista ciò che è davvero bene per il paziente. «Un tempo esisteva un percorso razionale che partiva dall'ascolto del malato e proseguiva con la visita, la costruzione di una ipotesi diagnostica, la verifica con indagini cliniche, l'intervento di cura e la valutazione dei risultati – **spiega Giorgio Bert, medico**, docente di Semeiotica medica e co-fondatore di Slow Medicine – Oggi, invece, alcuni di questi passaggi vengono spesso ignorati o addirittura si inverte, il percorso logico: come quando si fanno esami "a pioggia", prima di avere formulato un' ipotesi diagnostica, e, anzi, nella speranza che dagli esami stessi emerga la diagnosi».

Un modo di procedere inadeguato, confermato dai dati sui test diagnostici: ogni anno in Italia si effettuano circa **50 milioni di prestazioni radiologiche,** ma di queste il 25% - cioè un esame su quattro - potrebbe essere evitato perché inappropriato e risparmierebbe ai pazienti inutili radiazioni, riducendo anche le spese, cui va incontro il Servizio Sanitario.

«**La mancata sobrietà in medicina** – sottolinea Silvana Quadrino, psicoterapeuta e co-fondatrice di Slow Medicine - provoca di per sé uno **spreco di risorse** e tra queste va incluso anche il tempo, una risorsa sempre terribilmente scarsa, che va usata in modo appropriato e opportuno».

Rapporto medico/paziente

Un aspetto centrale della Slow Medicine è il **rapporto fra medico e paziente,** oggi messo in crisi dalla difficoltà di comunicazione fra malati sempre più esigenti e carichi di aspettative, e medici frettolosi o refrattari al dialogo. «In un incontro tra medico e paziente interagiscono **due ruoli e due persone** – spiega Bert - Il rapporto tra ruoli è forzatamente asimmetrico, perché è il paziente ad avere bisogno di aiuto, ma il rapporto tra persone è, invece paritario: il medico porta nell'incontro la voce della medicina, il paziente quella della vita. In un rapporto rispettoso nessuna delle due voci dovrebbe prevalere sull'altra. Il duetto che si ottiene, se ben riuscito, sarà una **costruzione comune condivisa**, che si chiama relazione di cura». Un buon dialogo fra medico e paziente eviterebbe, peraltro, gli sprechi della medicina difensiva, ovvero la prescrizione di ricoveri ed esami anche quando non sono necessari, **per cautelarsi dal rischio di eventuali contenziosi medico-legali** (visto che in Italia l'80% dei medici ha timore di incappare in contenziosi con i pazienti).

Il paziente è una persona nella sua interezza

L'identikit del medico "Slow", quindi, è quello di un professionista «che non confonde la fretta con la frettolosità, la tecnologia con la scienza, la iperprescrizione di farmaci con la competenza – dice Bert -. Il medico Slow sa che l'ascolto non è solo un problema di buona educazione, ma è la **base di una valida relazione terapeutica;** sa che esistono aspetti importanti del benessere, che non possono esse valutati su base epidemiologica statistica, ma nemmeno ignorati o scaricati su altri professionisti.

Il medico slow, insomma, al di là della **competenza clinica** (che è obbligatoria), recupera quel che era stato il suo specifico per secoli: **la dimensione della cura**, che non coincide con la terapia, ma tiene conto della **persona nella sua interezza».**

In questa prospettiva a fine 2012 Slow Medicine ha lanciato un importante progetto, dal titolo **"Fare di più non significa fare meglio",** che ha ottenuto l'adesione della Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici e riprende un'analoga iniziativa - "Choosing wisely" - promossa negli Usa.

Fare meglio senza sprechi nella sanità

«L'obiettivo è promuovere **l'utilizzo appropriato e senza sprechi delle risorse disponibili in sanità**, partendo da una assunzione di responsabilità da parte dei medici», spiega Quadrino. Nel progetto verranno coinvolte diverse Società scientifiche – ad esempio di area oncologica, pediatrica, di medicina generale – chiamate ad individuare **una lista di cinque test diagnostici o trattamenti molto comuni**, ma ad alto rischio di inappropriatezza. Partendo da queste acquisizioni, verrà fatta **un'adeguata formazione ai medici** perché imparino a comunicare ai cittadini in maniera corretta, spiegando il loro "no" agli esami inutili.

Per la salute
dei cittadini

In campo Asl e Comuni

L'ASL di Brescia da anni ha intrapreso un percorso mirato a sviluppare un **programma per il miglioramento del benessere**, della qualità della vita dei cittadini, e per garantire equità di accesso ai servizi, rafforzando l'adozione di una metodologia di **collaborazione con le realtà del territorio.**

Comune realtà vicina ai cittadini

Affrontare il tema della salute non significa parlare esclusivamente di sanità, ma implica la necessità di portare alla luce tutti aspetti che condizionano il **benessere dei cittadini**, quali i fattori biologici e comportamentali, ma anche politici, economici, sociali, culturali e ambientali. Partendo da questa considerazione, l'ASL ritiene che i **Comuni** possano contribuire in maniera sostanziale nella tutela e nella **promozione del benessere delle comunità**. Il comune è la **realtà istituzionale più vicina ai cittadini**; ha la responsabilità nei confronti di tutto quanto attiene lo sviluppo del territorio e la qualità della vita della sua popolazione. Iin base alla Legge n. 328 del 2000 il **Comune è diventato istituzione privilegiata del nuovo sistema assistenziale**: ad esso fanno riferimento quasi tutti gli interventi nel campo dei servizi sociali in un'ottica di valorizzazione del governo locale e della nuova concezione dell'attiva **partecipazione sociale dei cittadini** e delle loro organizzazioni.

> ***Azienda Sanitaria Locale*** *e* ***comunità locale*** *sono, quindi, legate indissolubilmente da obiettivi integrati riguardanti l'individuo e la comunità in cui è inserito.*

Progetto "Salute in Comune"

E' in questa prospettiva che **nel 2012** è nato il progetto **"Salute in Comune",** ideato dall'ASL di Brescia con l'intento di costruire una strategia condivisa per la promozione della salute e del benessere dei cittadini, agendo attraverso una **concreta ed efficace azione** della comunità nel definire le priorità, assumere le decisioni, pianificare e realizzare le strategie che consentano di raggiungere un **migliore livello di salute.**

Gli obiettivi principali del progetto sono:

- condividere le conoscenze e le competenze in tema di **promozione della salute;**

- individuare e analizzare i **bisogni di salute specifici** di ogni territorio;
- individuare la mappa delle priorità e le strategie per migliorare il livello di salute nel proprio contesto, elaborando un **Piano Comunale per la Promozione della salute**;
- individuare e **valorizzare le risorse sociali ed economiche** del proprio territorio per sviluppare programmi che rafforzino il ruolo e la partecipazione della Comunità alla promozione della salute.

Adesione al progetto di 26 Comuni

Nell'**ottobre del 2012** il progetto è stato inviato alle Amministrazioni comunali, e ad oggi vi hanno già aderito, con la sottoscrizione di un accordo, 26 Comuni. Ogni Comune aderente ha individuato **un referente** per la promozione della salute (figura con una buona conoscenza del territorio comunale, con legami significativi con le realtà locali e motivata al tema della salute e del benessere).

Asl e Comuni per Piano Promozione Salute

Le azioni successive riguardano la predisposizione e l'attuazione di un **Piano per la Promozione della Salute** da parte delle Amministrazioni Comunali con la collaborazione degli operatori ASL. In particolare il Piano Comunale per la promozione della Salute verrà costruito sulla base dell'analisi dei bisogni del territorio individuando le cause che mettono a rischio la salute; definirà gli obiettivi di promozione della salute e di prevenzione; prevederà interventi intersettoriali delle istituzioni, dei cittadini e delle loro associazioni sui determinanti di salute della popolazione.
Per promuovere un processo condiviso e omogeneo di **costruzione dei Piani Comunali** per la promozione della salute e facilitare, in particolar modo, la **costruzione del profilo di salute della comunità**, un gruppo di lavoro, composto da rappresentanti ASL e dei Comuni, ha predisposto la "**Guida per la costruzione del Piano Comunale di Promozione della Salute**".

Guida per la costruzione del Piano Comunale di Promozione della Salute

Tale documento si compone di **tre parti:**

- la **prima** parte fornisce alcuni spunti teorici riferiti, in particolar modo, al **concetto di promozione della salute**, intesa come un processo socio-politico globale, che non considera soltanto le azioni finalizzate al rafforzamento delle capacità e delle competenze degli individui, ma anche l'azione volta a modificare le condizioni sociali, ambientali e economiche in modo da mitigare l'impatto che esse hanno sulla salute del singolo e della collettività.
- La **seconda** parte dettaglia i passaggi da compiere per la **costruzione del Piano Comunale** per la Promozione della Salute, ovvero la **definizione del Profilo di salute** della comunità; l'individuazione delle aree critiche e definizione delle priorità; la definizione degli obiettivi, degli indicatori e dei risultati attesi; l'individuazione delle azioni da realizzare in collaborazione con gli altri soggetti del territorio.
- La **terza** parte è costituita da una check-list predisposta per agevolare il lavoro degli Amministratori Locali nella **costruzione del Profilo di Salute** e nella scelta di azioni mirate e sostenibili.

ROSACURE® intensive

SPF 30 - SP UVA

ROSACEA ERITEMATO TELEANGECTASICA E PAPULO-PUSTOLOSA

PROTEGGE, IDRATA E DIMINUISCE I SEGNI VISIBILI ED I SINTOMI SOGGETTIVI TIPICI DELLA ROSACEA

SOTTO IL SOLE

CE 0373

GENERAL TOPICS

SYNCHROLINE
Scientifically Proven Skin Solutions

www.synchroline.com

General Topics s.r.l. - Località Santigaro, 32 - 25010 San Felice del Benaco (BS) - ITALY - Tel. +39 0365 522617 • © Copyright GENERAL TOPICS s.r.l. - All rights reserved

L'amore è una casa meravigliosa.

MUTUI PER GIOVANI COPPIE

Volate in filiale.
Abbiamo un mutuo pensato per le coppie determinate, anche se non hanno un lavoro a tempo indeterminato.

UBI Banco di Brescia

800.500.200 - www.ubibanca.com

Fare banca per bene.

Messaggio pubblicitario. Specifici mutui per coppie con meno di 40 anni di età che lavorano da almeno 18 mesi. Soggetti a valutazione della Banca, max 80% valore perizia, possibile richiesta di garanzie. Fino al 31/12/2013. Fogli informativi in filiale e su ubibanca.com.

IL PUNTO

dott. **Davide Colosini**, *farmacista*
davide.colosini@profilosalute.it

La depressione: *rimedi naturali*

La **depressione** è definita un **disturbo dell'umore**, contraddistinto da una serie di **sintomi fisici**, **comportamentali** e di **natura psicologica,** che, nel loro insieme, sono in grado di diminuire il tono dell'umore, debilitando la persona e minando la sua capacità di adattamento.

Tra i rimedi naturali troviamo:

Acidi grassi Omega-3

L'assunzione di acidi grassi Omega-3 può essere uno dei più sicuri e semplici modi per combattere la depressione. Essi si trovano nel **pesce "grasso"**(sgombro, tonno, aringa, salmone), nei **semi di lino**, nei semi di **zucca,** nell'**olio di noci** o **nocciole** e nelle **alghe**.

L'interesse sul rapporto tra Omega-3 e la depressione ha avuto inizio con una serie di studi correlazionali, in cui si e' trovato che le popolazioni con più alto consumo di pesce segnalano una minore incidenza di forme depressive (depressione post-partum, depressione, disturbo bipolare e disturbo affettivo stagionale) rispetto alle popolazioni con il consumo di pesce più basso.

Erbe e piante officinali

Genziana (o Genziana Lutea L.) pianta, alta circa un metro, cresce fra gli 800 ed i 2000 metri di altezza e fiorisce da giugno ad agosto. Viene tradizionalmente utilizzata in caso di astenia, convalescenza. L'azione è tonica, digestiva e depurativa oltre che **antidepressiva** e si esplica attraverso un aumento della concentrazione di neurotrasmettitori nello spazio sinaptico con un miglioramento della trasmissione dell'impulso nervoso. Il miglioramento clinico, che ne consegue, ha effetti sullo stato emotivo e sul controllo dell'umore.

Griffonia (Griffonia simplicifolia) pianta legnosa appartenente alle zone africane tropicali e umide. I suoi semi contengono un **precursore della serotonina**, l'ormone del benessere. La griffonia è in grado di migliorare il **tono dell'umore**, la **sessualità**,

la **qualità del sonno**, aiuta a regolarizzare il **ciclo sonno-veglia**, l'**appetito,** eliminando così ansia e depressione.

Rhodiola: (Rhodiola Rosea) l'azione adattogena è nota da gran tempo tra i popoli nordici, in quanto aumenta i livelli plasmatici di **beta endorfine**, il che aiuta ad attenuare le **modificazioni ormonali** che si verificano nel corso dello **stress** psico-fisico. Sembra anche che la pianta aumenti la **serotonina** e la **dopamina** ad **azione antidepressiva** e **psicostimolante**.

Iperico: (Hypericum Perforatum), noto dai tempi del Medioevo, già allora era considerato un rimedio eccellente per la cura dell'**ansia**, della **melanconia**, per l'insonnia e l'**inquietudine nervosa**. Queste proprietà sono attribuite principalmente ai **flavonoidi**, in particolare all'**ipericina** ,che svolge un'**azione antidepressiva**

Fiori di Bach.

Gentian: per la **depressione reattiva,** motivata da **eventi precisi e conosciuti** che inducono al pessimismo e all'autolimitazione, facendo nascere nella persona la sensazione che sia inutile lottare.

Sweet Chestnut: per la **depressione acuta**, originata da esperienze brutte d'ogni tipo: chi ne soffre sperimenta la **notte buia dell'anima**, uno stato transitorio di **disperazione** estrema, **sconfitta** imminente, **angoscia** insopportabile, **desolazione** acuta, estrema, ai limiti della sopravvivenza.

Gorse: per la **depressione cronica**, causata da **malattie fisiche di lunga durata** e rese più dure da **dolori continui**, gravi **patologie invalidanti** proprie o altrui, situazione personale gravemente compromessa da situazioni, che inducono l'individuo ad uno stato di **profonda prostrazione** fisica e morale. Ne soffrono gli insonni, i **pazienti in fase terminale.**

Mustard: per la **depressione di tipo endogeno**. Serve a chi soffre di **crisi periodica** e altalenante di **tristezza**, **disperazione** e **malinconia**, per **causa ignota**, immotivata, senza una chiara origine, che arriva all'improvviso, permane per giorni, settimane o addirittura mesi, finché, altrettanto improvvisamente, scompare senza causa apparente.

Wild Rose: per la **depressione maggiore**. L'**apatia** è adottata come stato emotivo per non provare più dolore. Ne soffre chi ha perso la motivazione, l'interesse, soffre per le **aspettative deluse** e **rinuncia alla lotta** per la vita.

di **Luigi Cavalieri**

Le passioni *della bella Sara*

La bella Sara Guaresi non è nota al grande pubblico, né ci é, al momento, dato sapere se mai un giorno lo diventerà. Certo è che si tratta di un volto che sin dal primo incontro,nel nostro girovagare da un comizio elettorale all'altro, ci ha ispirato simpatia condita con molta curiosità.

Tutti noi sappiamo, infatti, come i giovani, perché Sara ha compiuto il maggio scorso 25 anni, siano refrattari o, se preferite, restii ad avvicinarsi alla politica. Con una laurea in giurisprudenza in tasca dopo aver frequentato il liceo linguistico, sta svolgendo il praticantato notarile in uno studio a Brescia frequentando in contemporanea la Scuola di Notariato a Napoli. Ma non è tutto: scavando nella sua vita privata, abbiamo scoperto che Sara, per assicurarsi una certa indipendenza, ha sfilato in passerella come modella oltre ad essere stata protagonista di video musicali ed hostess in varie Convention. Ed in effetti col suo fisico non passa inosservata.

Ma è dell'ultima sua passione, la politica, che vogliamo parlare, perché, di questi tempi, capita di rado di riscontrare tanta passione in una giovane come Sara.

La tua prima esperienza l'hai fatta partecipando come candidata consigliere al Comune di Brescia, e in un partito, che difficilmente ti dava la possibilità di essere eletta. Quale molla è scattata in te per prendere una simile decisione?

L'interesse per la politica è recente. Da un paio d'anni, su consiglio di un amico dai trascorsi autorevoli, ho iniziato a documentarmi, a leggere libri per conoscere, approfondire la storia, così da essere in grado di esprimere un giudizio. A questo punto, di fronte ad un crescendo di ambiguità, conformismo e sfiducia nei confronti dei partiti, mi sono detta che, solo partendo dai giovani, si può cambiare tanta negatività. Ho,poi,scelto il partito che meglio rappresenta i valori in cui credo, soprattutto la famiglia, come la mia, che mi ha cresciuto con la consapevolezza di dover essere parte attiva e propositiva della società in cui viviamo.

Quando una bella ragazza entra in politica, viene naturale pensare a Berlusconi. Anche per te è stato così?

Oggi, se una bella ragazza fa carriera, si è portati a pensare sia stato possibile solo grazie alle sue qualità estetiche e non, invece,al cervello che si ritrova.

Questo è un mito da sfatare. Chi l'ha detto che cervello e bellezza non possano convivere !

Sembrano due i valori cui guarda oggi una ragazza: potere e solidità economica. Tu che avrai una posizione professionale di valore a quale ti senti più incline ?

Quando scelgo una persona, per me valgono altre qualità : rispetto,sincerità e un lavoro.Ti prego, non mi va di essere accomunata alle classiche veline che preferiscono i calciatori o il politico famoso

Con tanti progetti la tua presenza in politica è occasionale?

Il mio impegno non si fermerà. Intendo continuare dando priorità all'ambiente ed alla sua salvaguardia.

Ritieni di poter conciliare in prospettiva lavoro e politica?

L'impegno a livello locale non esclude il trinomio : lavoro - famiglia - politica.

Pensi che i grandi "vecchi" abbiano capito la lezione dei grillini?

Non sono d'accordo su rottamazioni diffuse,penso piuttosto ad un loro affiancamento ai giovani che vogliono imparare ed ai quali possano trasmettere una sana e qualificata esperienza.

Il tuo "lui",se ne esiste uno,come ha preso la tua decisione?

Uno esiste e milita in un partito diverso dal mio, per cui puoi subito capire come mi ha assecondato. E la cosa non mi è piaciuta molto, perché avrei sperato nel suo aiuto. Un innamorato anche in politica può essere molto utile...

Ho sentito che hai fatto anche la modella.

Mi sono divertita ed ancora oggi sono impegnata in questo ambito,anche se la crisi economica ha ridotto di molto il lavoro, per cui a poco a poco lo abbandonerò.

Hai un bel fisico : come fai a mantenerti in forma?

Nello sport mi hanno appassionato la ginnastica artistica ed il nuoto a livello agonistico dopo essermi formata alla Scuola di Polizia. Oggi faccio tanta palestra (4 volte alla settimana).Ma ti confesso che non so rinunciare ai peccati di gola. Mi piace anche l'aerobica ed in particolare lo zumba,un mix tra aerobica e latino- americano. Ma anche footing d'estate al mare la sera sulla spiaggia.

Prima di lasciarci : quale è il tuo rapporto con la farmacia?

Ho tanta fiducia nei consigli in campo estetico : creme per il viso e per il corpo. Nessuno meglio della mia farmacista è in grado di aiutarmi ad essere in forma a tutte le ore della giornata,così come nelle diverse occasioni d'incontro. La farmacia è un presidio da difendere,per questo non sono d'accordo con quei partiti e quei politici che vorrebbero affossarla.

Hai qualcosa da aggiungere?

Ai lettori vorrei lanciare un messaggio : credete nei giovani, perché per noi la concretezza è fondamentale per poter cambiare il mondo.
E Dio sa di quanta concretezza c'è bisogno oggi : meno chiacchiere inutili e più fatti!

IL TEMPO?
FERMALO CON LEGGEREZZA.
ANCHE D'ESTATE.

RILASTIL HYDROTENSEUR
FLUIDO IDRATANTE ANTIRUGHE

La nuova emulsione Rilastil Hydrotenseur è ideata per i periodi più caldi dell'anno. Leggero nella texture, ma dalla provata efficacia, il fluido idratante Rilastil Hydrotenseur si assorbe rapidamente, rilasciando selezionati principi attivi antiage, senza alcun effetto "pelle lucida". Freschezza sul viso ed azione intensiva antietà, per contrastare ogni giorno le rughe gravitazionali.

IN FARMACIA

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - www.rilastil.com

RILASTIL®
LABORATORI MILANO

...Quanti anni hai?
Non ci credo!

STILVID® PATENTED RESVERATROL

Revidox+: non è mai troppo **presto**

Cuore della formula del nuovo Revidox+ è lo Stilvid®, estratto dalla Vitis vinifera alla quale è attribuito un ruolo nel **trofismo e funzionalità della pelle, nella regolare funzionalità dell'apparato cardiovascolare, nell' attività antiossidante, per l'integrità e funzionalità delle membrane cellulari**.
Condizioni queste che aiuteranno la pelle ad apparire più luminosa, a ridurre il rischio di nuove rughe e che sono in diretta relazione con cali di memoria, stanchezza fisica e mentale.
Il componente più esclusivo prende il nome di Stilvid®, brevetto esclusivo del CSIC, secondo Centro di ricerca al mondo per numero di pubblicazioni sui "botanics". Si tratta di un *pool* di antagonisti dello stress ossidativo. Revidox+ oltre al Resveratrolo, contiene altri polifenoli tra i quali Punicalagine e Procianidine da Melograno (Punica granatum L), Selenio, Vitamina C, Vitamina B2, Zinco, che svolgono un'azione protettiva delle cellule dallo **stress ossidativo** e sono coinvolte nella normale **sintesi del DNA**.

Per saperne di più: **www.revidox.it**

Una capsula al giorno

Il tuo alleato nel **tempo**

IN FARMACIA
Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata e di uno stile di vita sano ed equilibrato.

difa cooper Skin smart solutions
www.difacooper.com

PSICOLOGIA

dott.ssa **Laura G. Donati**
Psicologa clinica, specializzanda in Psicoterapia sistemico-relazionale

Saper comunicare
e... ascoltare

Ricordatevi: è impossibile non comunicare!

A volte erroneamente si pensa che, **restando in silenzio**, non si stia comunicando, ma, in realtà, si sa che il **silenzio spesso vale più di mille parole**!!

Non è indispensabile, infatti, usare la **parola** per comunicare; si possono usare **i gesti, gli sguardi, i disegni, la scrittura,** ecc.. mille sono i modi per entrare in contatto col mondo.

Esistono **due principali tipi di comunicazione**: quella **verbale** e quella **non verbale.** Come dice la definizione stessa la prima prevede l'uso della parola, sia essa in forma orale o scritta, mentre nella seconda tipologia rientrano i gesti, la postura, il tono, la velocità, lo sguardo, ecc.

Quando si comunica con un'altra persona, è importante fare attenzione **anche all'aspetto non verbale**, che ci dice spesso più di quanto non facciano le parole!

Pensiamo a due persone che in una stessa situazione esprimono la medesima frase con un **diverso utilizzo della voce**: uno con voce ferma e decisa, scandendo le parole in maniera chiara e l'altro, invece, con la voce rotta dall'emozione del momento, tremante e con le parole pronunciate in maniera affrettata e sconnessa.

Oltre a quella particolare frase agli interlocutori arrivano altri messaggi (autocontrollo, sicurezza, timidezza, ansia) legati ai sentimenti di chi è impegnato nella comunicazione ed alla relativa capacità di gestirli.

E' difficile mentire

L'aspetto non verbale della comunicazione dà, infatti, molta importanza ai sentimenti legati a ciò che si sta dicendo **ed è estremamente difficile mentire,** mentre con le parole, a volte, si dicono un sacco di falsità!! Cerchiamo perciò nella vita di ogni giorno di dare la **giusta importanza a ciò che comunichiamo,** ma soprattutto a come lo comunichiamo ed a chi è rivolto. Non dimenticate che **ogni comunicazione ha un aspetto emotivo**, che deve essere preso in considerazione, pena il fallimento della comunicazione stessa!

Fraintendimenti

Non sempre, infatti, la **nostra comunicazione risulta efficace** e nascono così fraintendimenti, incomprensioni, che, di conseguenza, portano a stati di malessere più o meno significativi.

Se vogliamo che il nostro messaggio arrivi chiaro,

senza ostacoli dobbiamo cercare di **integrare l'aspetto verbale** con **quello non verbale** e seguire alcune semplici indicazioni, per esempio:

- trova una base comune
- verifica se l'argomento piace all'altra persona
- ascolta con sincera attenzione
- resta concentrato
- fai domande e chiedi spiegazioni
- mettiti in discussione
- cerca punti d'accordo
- sospendi il giudizio

Saper ascoltare

Un grande problema del nostro tempo è che ci si considera tutti dei grandi comunicatori, circondati come siamo da mille tecnologie e da mille opportunità di interagire con un click con una persona che sta all'altro capo del mondo, ma **non sappiamo realmente comunicare in maniera efficace** e soprattutto **non sappiamo ascoltare**. Naturalmente "ascoltare" non significa usare solo l'udito, ma **capire ciò che gli altri dicono e quali sono le loro intenzioni.**

Saper ascoltare significa prestare attenzione non solo al contenuto razionale, ma anche a quello emotivo della comunicazione, riassumere e dare feedback e chiedere chiarimenti.

Il mondo è pieno di persone che ascoltano soprattutto se stesse, **non capendo perciò gli altri.**

Il risultato è che si può coesistere, perfino convivere, senza mai capirsi o avere alcuna vera comunicazione efficace.

POLIAMBULATORIO MEDICO CHIRURGICO
Dr. Enrico Filippini

Dir. San. Dr. Enrico Filippini
DIETOLOGIA - MEDICINA ESTETICA - ANDROLOGIA
Dr. Davide Tonini
CHIRURGIA PLASTICA ED ESTETICA - LASERTERAPIA
Dr. Michele Tonini
PATOLOGIE VASCOLARI - ANDROLOGIA

Via S.Francesco d'Assisi, 3 (piano terra)
25122 Brescia
Tel. 030.28.07.547
www.studiomedicofilippini.it
studiofilippini@yahoo.it

TEST AVANZATI
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Telecardiometria

LASERTERAPIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Laser depilazione corpo
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Radiofrequenza termage
- Laserterapia anticellulite

DIETOLOGIA
- Diagnostica morfologica
- Diete personalizzate
- Terapie di supporto medico di ultima generazione
- Test di intolleranza
- Tecniche di supporto comportamentale
- Dimagrimenti localizzati
- Galenica personalizzata

FLEBOLOGIA
- Trattamento capillari con laser o mousse
- Diagnostica doppler e visita vene
- Trattamento vene varicose, ulcere, linfedemi e mesoterapia
- Piccoli interventi chirurgici ambulatori in anestesia locale

ENDOCRINOLOGIA
- Disturbi legati alla menopausa
- Irsutismo - trattamento acne e alopecia
- Disfunzioni della tiroide
- Obesità

ANDROLOGIA
- Doppler del pene, piccoli interventi e terapie rivitalizzanti
- Incurvamento penieno, nuove frontiere terapeutiche
- Visite per allungamento e ingrossamento del pene
- Disfunzioni della sessualità

AMBULATORIO CHIRURGICO - PICCOLA CHIRURGIA AUT. ASL N.19/05

MEDICINA ESTETICA CORPO
- Trattamenti cellulite con veicolazione trans-dermica, laser-lisi termage e mesoterapia omeopatica e controllo alimentare
- Test intolleranze alimentari-stress ossidativi rischio cardiovascolare
- Infiltrazioni per lo scioglimento di adiposità localizzate
- Trattamento capillari con laserterapia o sclerosanti
- Laser depilazione corpo

VISO / MANI / DECOLTÉ
- Diagnostica morfologica
- Rivitalizzazione con vitamine - ialuronico con aminoacidi
- Pulizia viso con peeling chimici e meccanici
- Trattamenti multi-rivitalizzation con veicolazione e botomask
- Trattamenti ad effetto immediato con fillers non permanenti
- Laser trattamento couperose - macchie - angioma
- Tattoo semipermanenti
- Radiofrequenza termage

VISITE MEDICHE PER
- Protesi seno e correzioni
- Chirurgia delle calvizie
- Lipoaspirazione pneumatica
- Addominoplastica
- Minilifting viso
- Correzione naso e orecchie a sventola
- Allungamento e ingrossamento del pene
- Blefaroplastica (occhi)
- Piccoli interventi chirurgici ambulatoriali in anestesia locale

PSICOLOGIA

dott. **Brian Kristian Vacchini Giampaoli**
psicologo

La verità *sulle bugie*

Tutti abbiamo, almeno qualche volta nella vita, **mentito a qualcuno.** In quel momento, probabilmente, abbiamo anche razionalizzato la cosa giustificandola a noi stessi con qualche buona ragione, in modo da mettere a **tacere la nostra coscienza** e cacciare quel senso di disagio, che aleggiava nel fondo della mente.
Ma che cosa vi è realmente, nella natura umana, che spinge all'inganno? E perché? Le risposte sono molteplici, ma si è soliti credere **che siano le circostanze a costringere le persone a mentire**. In molti casi, infatti, si dice il falso per proteggere i propri interessi personali, ottenere qualche vantaggio, difendersi da possibili critiche o anche solo per il gusto di farlo.

Quante persone mentono?

Le ricerche hanno dimostrato che il **60% degli adulti** ammette di mentire abbastanza spesso. L'età e il sesso, poi, sono fattori determinanti: studi dell'Università di Britons hanno evidenziato che i **maschi dicono in media 6 bugie al giorno**, **mentre le femmine si fermano a 3**. Nemmeno gli adolescenti sono immuni alla falsità: le stesse ricerche hanno, infatti, dimostrato che il 50% dei giovani ha mentito almeno una volta e l'83% lo ha fatto con i propri genitori.

La scoperta che rattrista di più è il fatto che la bugia più frequente è "**Va tutto bene, grazie"** in risposta alla domanda **"Come stai?".**

I contesti: mentire in una relazione

Gli studi effettuati hanno scoperto che i motivi, per cui non raccontiamo la verità a chi abbiamo vicino, sono molteplici ed elencarli tutti sarebbe impossibile. Di seguito, però, possiamo considerare le principali ragioni emerse. Si mente :

- **Quando si tradisce;**
- **Quando non si è più innamorati**, ma non si ha il coraggio di dirlo;
- Quando **non ci si sente a proprio agio** nel raccontare alcuni aspetti di sé o della propria storia;
- Quando **si sono spesi dei soldi** senza dirlo al partner;
- Quando si vuole evitare una discussione che nascerebbe dal dire quel che si pensa realmente dell'altro.

Falsità sul posto di lavoro

Le ricerche hanno scoperto che **in azienda si mente spesso**.
Un ambiente di lavoro in cui è presente una **compe-**

titività elevata, il desiderio di fare carriera ed avere successo spesso induce le persone a dire menzogne. Gli individui, infatti, possono mentire per **sbarazzarsi dei colleghi fastidiosi**, di quelli **potenzialmente minacciosi** oppure anche solo per addossare le colpe della propria pigrizia agli altri.
E' emerso, infine, che la **mancanza di scrupoli** e la **sete di denaro** sono i motori principali, che spingono a dire bugie per manipolare l'altro ed utilizzarlo per i propri fini.

Mentire a se stessi

Purtroppo capita che le **persone mentano anche a se stesse** e che giustifichino tali menzogne senza nemmeno averne consapevolezza. La realtà è spesso molto più terribile della fantasia e la possibilità di costruirsi una "propria" versione dei fatti può apparire come una soluzione più appetibile rispetto al confronto con una scomoda verità.
Ne sono esempio gli individui che raccontano a se stessi ogni genere di frottola pur di non dover riconoscere ed ammettere la verità, sia che si tratti di un tradimento amoroso, di un proprio limite o di aver fallito in un compito.
Quello del mentire a se stessi è, forse, **la situazione più grave,** in quanto costituisce un vero e proprio muro, dietro il quale ci si barrica e che impedisce, poi, di chiedere aiuto, quando se ne ha bisogno.
La richiesta di sostegno nasce da quella che in psicologia si chiama "**consapevolezza di malattia":** il primo gradino del processo di guarigione. Una volta riconosciuto a se stessi di avere un problema, infatti, si può già dire di aver fatto una buona parte del lavoro necessario per risolverlo.

Non tutto è perduto

Verrebbe, quindi, da pensare di essere **impotenti di fronte agli inganni altrui**, tuttavia non è così. Ma cosa possiamo fare per difenderci dalle menzogne? Il segreto sta nel prestare attenzione ai piccoli indizi, che vengono in nostro aiuto per smascherare un possibile bugiardo. Ogni cosa va contestualizzata, ma la presenza contemporanea di uno o più dei seguenti campanelli d'allarme potrebbe significare che il nostro interlocutore sta celando qualcosa. Ecco alcuni suggerimenti:

- Prestate attenzione al contatto oculare ed al linguaggio non verbale: **spesso chi mente è nervoso** e non vi fisserà negli occhi;
- **Una postura del corpo innaturale**, la rapidità dei movimenti o i tic frequenti sono un possibile segno che chi avete di fronte è teso;
- Il tono della voce ed i contenuti di quanto detto vanno ascoltati attentamente: variazioni e **innalzamenti dell'intonazione**, l'utilizzo di parole insolite, la presenza di dettagli superflui o di giustificazioni non richieste vanno sempre analizzati.

Ricordatevi, infine**, di non esagerare:** non dobbiamo, infatti, relazionarci al mondo con sospetto. Ognuno di noi ha dei segreti e, per quanto ci sforzeremo di fare domande per conoscere il punto di vista dell'altro, vi sarà sempre qualcosa di ignoto. Una persona saggia un giorno mi disse "Per quanto ti sforzerai di utilizzare la mente per conoscere la verità, questa ti sfuggirà sempre: essa, infatti, passa attraverso il cuore".

Dott. ***Brian Kristian Vacchini Giampaoli***
Referente Territoriale dell'Ordine degli Psicologi della Lombardia
Membro del Comitato Etico degli Spedali Civili di Brescia
Consigliere dell'Ente Nazionale di Previdenza e Assistenza Psicologi
Cell: 340 2785657
E-mail: giampaoli@psicologiabrescia.it
www.psicologiabrescia.it

FARMACIA

dott. **Francesco Rastrelli**
Presidente Ordine dei Farmacisti della provincia di Brescia
francesco.rastrelli@profilosalute.it

Bugiardino:
attenzione al triangolino nero

Il farmacista da sempre svolge un ruolo di primo piano nel controllo della salute dei cittadini. Egli è un professionista in grado di dare validi consigli, avvertenze, informazioni sui principi attivi dei medicinali ed il modo d'uso del farmaco. Il ***foglietto illustrativo,*** *detto anche* ***bugiardino,*** *è in questo senso un valido supporto in linea con i principi di sicurezza e di tutela della salute dei cittadini.*

Triangolo nero rovesciato

Dal prossimo autunno ci sarà una ragione in più per leggerlo: un **triangolino nero rovesciato** che **indicherà i medicinali per i quali occorrerà maggiore sorveglianza per possibili reazioni avverse**. A introdurre la novità è l'Agenzia europea dei farmaci (Ema), in ottemperanza alla recente procedura introdotta dall'Unione Europea, volta ad evidenziare particolari farmaci da tenere sotto controllo. Ad essere soggetti a questo «**monitoraggio addizionale**» sono per ora **105 farmaci**, indicati dall'Ema in una lista pubblicata sul suo sito, che dovranno riportare il triangolino nero sul foglietto illustrativo interno e nei riassunti delle caratteristiche del prodotto, insieme ad una dicitura standard per informare pazienti e operatori sanitari del monitoraggio addizionale. I medicinali restano soggetti a questo controllo extra per 5 anni o fino a quando non sono state osservate le condizioni che hanno portato a richiedere il monitoraggio addizionale.

Quali sono i farmaci con triangolino nero

In particolare, a doverlo riportare saranno:

- i medicinali con **nuove sostanze attive** autorizzate in Europa dopo il 1° gennaio 2011;
- **medicinali biologici** (come vaccini e derivati del plasma) e biosimilari per cui i dati di esperienza post commercializzazione siano limitati;
- prodotti la cui **autorizzazione è subordinata a particolari condizioni** (quando l'azienda deve fornire ulteriori dati) o autorizzati in circostanze eccezionali (quando sussiste una specifica motivazione per cui l'azienda non può fornire una serie esaustiva di dati);

- **medicinali soggetti a studi sulla sicurezza** dopo la concessione dell'autorizzazione all'immissione in commercio (risultati sull'uso a lungo termine o su reazioni avverse rare riscontrate nel corso della sperimentazione clinica).

Altri medicinali potranno essere sottoposti a monitoraggio addizionale su decisione **del Comitato di valutazione dei rischi per la farmacovigilanza** (Prac) dell'Ema. Le segnalazioni, che arriveranno sui medicinali inclusi nella lista, saranno valutate insieme ai dati già disponibili. L'invito è già stato recepito dall'Agenzia italiana del farmaco (Aifa), che sul suo sito ha aperto una sezione dedicata.

Migliore conoscenza del farmaco

La presenza del triangolino **non indica che il farmaco non è sicuro.** ma, a fronte di una scarsa abitudine alla segnalazione dell'evento avverso da parte del cittadino, tale **iniziativa incrementerà le conoscenze sui farmaci** e definirà meglio la loro sicurezza d'uso incoraggiando professionisti sanitari e pazienti a segnalare le reazioni avverse sospette, sia dei farmaci nuovi sul mercato che di quelli con una limitazione nei dati disponibili sulla loro sicurezza.

Ruolo del farmacista

Alcuni dati forniti da recenti studi e sperimentazioni, condotte dai farmacisti anche a Brescia, hanno fornito importanti conferme del ruolo del farmacista nel garantire e controllare l'accesso ai medicinali da parte della popolazione, ma, al contempo, hanno fornito un' importante dimostrazione circa il contributo importante dei farmacisti al contenimento dei costi sia relativi ai farmaci stessi sia relativamente ad altre prestazioni medico-sanitarie. Del ruolo del farmacista c'è effettivamente necessità, perché dall'analisi statistica dei dati rilevati dall'ultima sperimentazione (M.U.R.) condotta a Brescia, **l'80% dei pazienti presenta almeno un problema legato all'uso dei farmaci prescritti** ed il 45% dei pazienti risulta potenzialmente "non aderente" alla terapia vuoi perché dimentica l'assunzione, vuoi perché assume dosaggi potenzialmente inefficaci e altro ancora. Per una volta non si tratta di estrapolazioni dalla letteratura internazionale, ma di evidenze emerse da ricerche condotte sul campo. L'attività del farmacista è essenziale sull'impatto clinico e sulla sua traduzione in termini di riduzione dei costi sanitari grazie alla migliore aderenza della terapia.

FARMACIA

dott.ssa **Marilisa Rusconi**, *farmacista*
marilisa.rusconi@profilosalute.it

Farmaci
non sostituibili

Talvolta può comparire sulla ricetta questa precisazione scritta dal medico accanto al nome del farmaco. Quando la scelta del prodotto commerciale è vincolante per il farmacista, il medico prescrittore appone sulla ricetta la **clausola di non sostituibilità** motivata sinteticamente.

Ciò può avvenire per farmaci LASA

Fra gli errori più frequenti nella consegna o nell'uso del farmaco ci sono, infatti, quelli relativi ai farmaci **LASA (Look Alike, Sound Alike),** acronimo usato per indicare farmaci che per la loro **somiglianza grafica o fonetica possono essere scambiati con altri**.

Il medico, quindi, con questa clausola vuole tutelare il paziente soprattutto in multiterapia, affichè **non confonda** medicinali con uguale confezione o con nomi simili.

Il problema è così presente che il Ministero della Salute ha reso disponibile sul suo sito web delle raccomandazioni per **prevenire i rischi gravi** derivanti dallo scambio di medicinali.

Farmaci LASA e sicurezza dei pazienti

Tali raccomandazioni sono il risultato del progetto **"Farmaci LASA e sicurezza dei pazienti",** che si è sviluppato a tappe.

1. Inizialmente sono state raccolte informazioni per valutare il grado di **conoscenza della problematica** (segnalazioni in ambito ospedaliero, da parte dell'ASL, delle Farmacie, dei Cittadini).
2. Successivamente sono state elaborate **raccomandazioni per prevenire errori** legati allo scambio di farmaci.
3. Alla fine si è attivato un sistema di **monitoraggio e di valutazione delle informazioni**, pervenute alla casella di posta elettronica appositamente creata dal Ministero della Salute.

La ricerca ha rilevato che proprio la somiglianza grafica del nome e dell'aspetto della confezione, la somiglianza fonetica del nome sono i principali fattori **che possono indurre in errore** nell'assunzione del farmaco.

Elenco di farmaci LASA

Le informazioni raccolte da questo progetto hanno consentito di redigere un elenco di farmaci LASA, consultabile su **http://www.salute.gov.it** e trasmesso all'AIFA (Agenzia Italiana del Farmaco), perché sensibilizzasse le Aziende Farmaceutiche al problema.

wellcare.it

Kutečur spray

"Pronto Soccorso" domiciliare per la riparazione della **CUTE LESA**

In caso di tagli, abrasioni, ustioni minori, lesioni cutanee da pressione o da incontinenza, eritemi solari e da pannolino.

Kutečur spray, *con Argento Ionico 3% e Aloe Vera*, svolge un'azione assorbente nei confronti degli essudati, crea un ambiente pulito idratato e protetto dalla contaminazione microbica, favorendo così il processo di guarigione.

Kutečur spray non contiene componenti di derivazione animale e, grazie al **pratico** formato, è **comodo** da portare con sè per un'applicazione semplice e veloce a casa o fuori.

Quando la ferita "si fa dura"...
Kutečurala!

È un dispositivo Medico CE 0546.
Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.
Autorizzazione del 22/12/2011.

POOL PHARMA MEDICAL DIVISION

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Per una pelle sana e bella. *Naturalmente.*

Smagliature, cicatrici, invecchiamento cutaneo? In farmacia nuovi "dermo-trattamenti repair".

Le **smagliature**, spesso causate da aumenti di peso o gravidanza, sono tra gli inestetismi femminili più frequenti. Le **cicatrici** sono le conseguenze visibili di un trauma o di un intervento chirurgico. Eliminarle completamente non è possibile, ma si possono rendere meno evidenti. L'**invecchiamento cutaneo** è un fenomeno biologico ineluttabile: già al termine della crescita la pelle comincia ad invecchiare!

Da oggi possiamo fare molto per attenuare smagliature, cicatrici e rallentare gli effetti visibili dell'invecchiamento grazie a **Kute-Oil *repair*** e **Kute-Cream *repair,*** due innovativi dermo-trattamenti multifunzionali.

La molteplicità di azioni svolte (**tonificante, ricompattante, elasticizzante, rigenerante, idratante, anti-age**) ne fanno due trattamenti specifici per correggere gli inestetismi di **viso**, **mani** e **corpo**.

La miscela di ingredienti naturali e l'assenza di sostanze allergizzanti definiscono il profilo di massima sicurezza di **Kute-Oil *repair*** e **Kute-Cream *repair***.

Il **Dragoxat**, innovativo ingrediente presente in **Kute-Oil *repair***, favorisce il **rapido assorbimento** degli attivi, mentre il **Lipomoist 2013** presente in **Kute-Cream *repair*** crea sulla pelle un film altamente idratante e protettivo.

Kute-Oil *repair* e **Kute-Cream *repair*** sono disponibili rispettivamente in flacone da 60 ml e in tubetto da 100 ml.

Dalla ricerca Hynecos Research
Da Pool Pharma in farmacia.

a cura del **Gruppo di Ricerca Geriatrica**
di Brescia

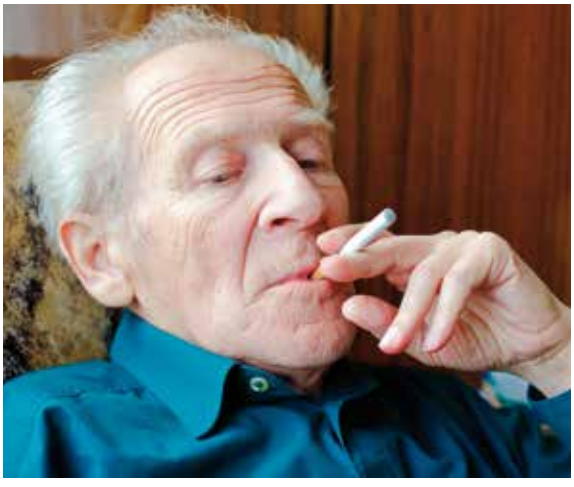
Il fumo:
un vizio da evitare a tutte le età

Pericoloso per la salute.

I dati parlano chiaro. Non ci sono dubbi: il **fumo è pericoloso per la salute**. Le malattie respiratorie (dalla bronchite all'enfisema) e **cardiocircolatorie** (infarto miocardico, ictus) sono strettamente correlate al vizio del tabacco. Oltre il 90% dei casi di **tumore polmonare** è dovuto al fumo di sigaretta. I danni provocati dal fumo si evidenziano anche dopo un **lungo periodo (20-30 anni)** e, quindi, è normale che una persona possa fumare per tanti anni senza avvertire alcun problema, per poi scoprirsi ammalata. Inoltre è stato dimostrato che i fumatori da lungo tempo, quindi gli adulti ma soprattutto gli anziani, **beneficiano della sospensione del fumo, anche se tardiva**: migliorano il controllo della pressione arteriosa e la capacità respiratoria, ad esempio, anche se non è possibile il ripristino completo dello stato di salute. Persone anziane affette da malattie cardiache o vascolari (infarto miocardico, arteriopatia degli arti) possono prevedere una stabilizzazione della propria patologia con la sospensione del fumo di sigaretta. **Smettere, tuttavia, è tutt'altro che facile!**

Sigaretta elettronica

Grande enfasi ha accompagnato l'avvento della **sigaretta elettronica,** pubblicizzata come rimedio semplice e sicuro per perdere il vizio del fumare. In realtà le grandi organizzazioni mediche frenano gli entusiasmi. In un rapporto del giugno 2012 l'OMS ricorda **che occorrono studi per verificare la sicurezza di questi prodotti** e ricerche che valutino le dichiarazioni delle aziende, in base alle quali i sistemi, che somministrano nicotina elettronicamente, possono aiutare i fumatori a smettere. I rischi ed i



benefici derivanti dall'uso di questi dispositivi **vanno valutati caso per caso**. Potrebbero essere indicati per chi non ha nessuna intenzione di smettere di fumare, ma vuole limitare i danni, ma per un fumatore, che vuole smettere, non ci sono sufficienti dati per affermare che il metodo funziona.

Un aiuto per smettere

E allora che fare? Esistono dei suggerimenti su come resistere alla tentazione di una sigaretta?
E' possibile farsi aiutare: ad esempio **il sostegno psicologico** è un tipo di psicoterapia comportamentale, che insegna a chi vuole smettere di fumare come non tornare a desiderare le sigarette. I corsi, gestiti spesso dagli Ospedali o dai Centri antifumo, possono essere singoli o di gruppo, insegnano a superare la **tentazione di ricadere nel vizio.** Ad esempio, per evitare il forte desiderio di fumare dopo pranzo, è suggerito di dedicarsi ad attività che distraggano dal desiderio, come una passeggiata o un impegno gradevole (dedicarsi a un'attività piacevole, giocare, parlare con altre persone). Un'altra forte tentazione è rappresentata dal frequentare persone che ancora fumano: il desiderio di fumare diviene più forte, almeno per i primi mesi, quando amici o familiari accendono una sigaretta .

Dipendenza fisica da fumo

Se la **dipendenza dal fumo è anche fisica** (ad esempio in chi fuma 10-15 sigarette al giorno), è possibile che lo specialista proponga un aiuto tramite la terapia sostitutiva con la nicotina. Questa sostanza, che insieme con altre contenute nel tabacco induce dipendenza, è somministrata in modo differente (chewing-gum, cerotti), **aiutando a controllare i sintomi da astinenza.** In questo modo il desiderio di fumare dovrebbe ridursi progressivamente e si attenuano i tipici sintomi da astinenza, quali irritabilità, difficoltà di concentrazione, sudorazione, aumento dell'appetito, crampi addominali. La cura con **la nicotina prevede la somministrazione di dosi progressivamente decrescenti della sostanza,** fino a sospendere la terapia nel giro di 3-4 mesi, disabituando lentamente l'organismo. La cura, tuttavia, deve essere prescritta dopo un'accurata valutazione del **medico curante,** soprattutto per le persone affette da malattie cardiache, poiché la nicotina potrebbe agire in modo negativo sulla funzione del cuore. Progressivamente, una volta superati la fase di astinenza e il desiderio di fumare, l'organismo inizia a godere dei benefici della sospensione di una sostanza tossica. Il nostro organismo, generalmente, impiega **tre settimane** per non dipendere più dalla nicotina, ma il beneficio della sospensione vale certamente l'impegno: i vantaggi a livello fisico e psicologico sono notevoli, anche in chi ha **fumato per anni; e la vita si allunga…**

dott. **Guido Vertua**, *pediatra*
responsabile dei contenuti medici di www.mammaepapa.it

La tosse *in pediatria*

La tosse è un sintomo che si riscontra frequentemente ***nei bambini*** *e può essere riconducibile* ***a molteplici cause.***

Solitamente si associa a patologie a carico dell'apparato respiratorio, tuttavia è importante ricordare che anche alcune condizioni patologiche a carico di **altri apparati** (gastroenterico, ad esempio) sono in grado di provocarla.
La tosse rappresenta un **importante meccanismo di difesa,** molto sensibile nei confronti delle aggressioni, che le vie respiratorie possono subire, quando vengono a contatto con stimoli potenzialmente nocivi: lo dimostra l'elevato numero di recettori in grado di scatenare questo riflesso e che si trovano, oltre che a livello della laringe, della trachea e dei bronchi, anche in altre strutture come la parte posteriore della faringe, il condotto uditivo esterno, l'esofago, il diaframma, la pleura, il pericardio (la sottile membrana che circonda il cuore) ed altre ancora.
La **tosse è, pertanto, un'espressione di patologia,** ma si dimostra un sintomo abbastanza aspecifico, che di per sé non aiuta nella formulazione della diagnosi.

Le cause infettive della tosse

Le infezioni dell'apparato respiratorio possono essere responsabili di tosse praticamente a qualunque livello, a causa dell'elevata distribuzione di recettori specifici. Se viene interessata la **faringe,** spesso si associano sintomi come **febbre, dolore** alla deglutizione ed **arrossamento** della mucosa della gola. Nella **laringite** la tosse è spesso **secca, metallica** e si accompagna a **raucedine** ed **abbassamento della voce**.
Anche lo scolo di muco in sede retronasale può determinare la comparsa della tosse: la discesa di materiale mucoso o mucopurulento nella faringe, che spesso si associa al raffreddore ed alla congestione nasale che la rinite provoca e che si accentua soprattutto **quando il bambino è in posizione sdraiata**, può scatenare la comparsa di tosse ad accessi per la discesa del muco nella faringe e nella laringe, come capita frequentemente nella sinusite.
Le infezioni delle **basse vie respiratorie** (quelle che interessano i polmoni) si associano spesso a febbre e qualche volta anche ad affanno respiratorio ed a compromissione dello stato generale. Anche la **pertosse** può essere una causa di tosse: in questo caso si osservano accessi ripetuti associati **a vomito** e, al

termine dei colpi di tosse, il bambino fa un'inspirazione profonda, con un caratteristico stridore.

L'asma bronchiale

L'asma è una **malattia infiammatoria cronica** delle vie respiratorie che si associa ad **iperreattività bronchiale,** cioè ad un' abnorme sensibilità delle vie aeree, che diventano molto reattive a stimoli, che nei soggetti normali non hanno conseguenze.

Rappresenta una causa abbastanza frequente di **tosse cronica** in età pediatrica ed è tipicamente secca e non produttiva, spesso accentuata dallo sforzo fisico, **dall'inalazione di aria fredda, dall'esposizione a diversi allergeni (**pollini, acari della polvere, ecc.) ed al fumo delle sigarette. L'esame obiettivo risulta, in genere, normale e, solamente quando si verifica l'attacco acuto si apprezzano sibili, fischi e gemiti espiratori.

Il reflusso gastro-esofageo

Nel reflusso gastro-esofageo (**tipico del bambino molto piccolo)** l'aspirazione di materiale gastrico nelle vie aeree può causare l'irritazione della mucosa dell'esofago ed il conseguente broncospasmo. La tosse compare tipicamente **di notte,** improvvisa, qualche volta con crisi di apnea transitoria.

L'inalazione di corpo estraneo

L'aspirazione di un corpo estraneo nelle vie respiratorie è piuttosto rara nel bambino, ma va sospettata in alcuni casi. L'inalazione si associa a **tosse violenta, esagerata**, ad **esordio brusco,** improvviso, che spesso si accompagna a cianosi ed a difficoltà respiratorie; ma, se il corpo estraneo non ostruisce la trachea, la sintomatologia si caratterizza solamente per una tosse stizzosa, qualche volta associata a sibili respiratori.

La tosse psicogena

Alcune volte la tosse può anche non essere dovuta ad una **causa organica rilevabile,** ma avere **un'origine psichica**; in questi casi, in genere, la diagnosi viene formulata per esclusione. Tipicamente, si tratta di una tosse a **colpettini isolati,** secca, stizzosa, persistente, che si presenta esclusivamente di giorno, in pubblico, e che scompare di notte.

Si presenta soprattutto nel bambino grande o nell'adolescente e si caratterizza per un esame obiettivo normale e per esami di laboratorio e strumentali, che non evidenziano alterazioni di sorta. La tosse, ovviamente, **non risponde ai farmaci antitosse** ed ai **broncodilatatori,** mentre la **psicoterapia** è in alcuni casi utile a rimuovere le cause di questo tipo di patologia.

In conclusione la tosse è un sintomo assai comune che si riscontra in varie affezioni, non soltanto a carico dell'apparato respiratorio. Riconoscerne la causa rappresenta un compito non sempre agevole per il pediatra.

di **Simona Zazzetta**
www.dica33.it

Sicurezza dei giocattoli:
norme e precauzioni da rispettare

I giocattoli devono poter essere utilizzati dai bambini senza arrecare pericolo alla loro salute per tutta la loro durata di impiego prevedibile e normale. Per questo motivo esistono regole, stabilite dal Ministero della Salute, che garantiscono ***sicurezza*** *a chi li usa.*

Purtroppo sempre più spesso accade che vengano immessi sul mercato articoli non idonei o, al contrario, i consumatori si rivolgono a **canali di vendita** non adatti a commercializzarli per il target previsto (<14 anni). Come comportarsi all'acquisto di un gioco da destinare a un bimbo, quali attenzioni avere e cosa controllare prima di consegnarlo e di utilizzarlo, lo spiega **Sabrina Buonuomo, pediatra della Società italiana di pediatria (Sip).**

Quali sono i parametri che permettono di definire sicuro un giocattolo?

La dichiarazione della Comunità Europea di conformità è il documento che attesta che è stata dimostrata la conformità del giocattolo alle prescrizioni di sicurezza applicabili seguendo una delle procedure di valutazione della conformità previste dalla direttiva. **Esistono normative** dedicate a questo delicato argomento, peraltro recentemente modificate (Decreto legislativo 54/2011) sulla base di **specifiche direttive della Comunità Europea**. Prima di immettere un giocattolo sul mercato, i fabbricanti sono obbligati ad effettuare un'analisi strutturata dei pericoli chimici, fisico-meccanici ed elettrici, di infiammabilità, di igiene e di radioattività che il giocattolo può presentare. Inoltre, sono stati stabiliti dei valori massimi di **rumore** per i giocattoli destinati a produrre **suoni**. In quelli progettati per essere portati alla bocca, indipendentemente dall'età del bambino a cui sono destinati, non devono essere presenti **piccole parti** e nessuna componente staccabile del giocattolo deve essere una piccola parte, per il noto rischio di **soffocamento**, o una corda abbastanza lunga da poter indurre strangolamento. I requisiti relativi al soffocamento si applicano anche agli **imballaggi**. **I giocattoli progettati per bambini al di sotto dei 36 mesi devono essere realizzati in modo tale da soddisfare i requisiti di igiene e di pulizia**. In caso di giocattoli alimentati con cor-

rente, la tensione interna può superare certi valori (24 volt), purché sia garantito che ciò non determini alcun rischio per i bambini, anche se il giocattolo si rompe. Sono stati stabiliti anche i limiti e gli utilizzi di sostanze chimiche all'interno dei giocattoli (esclusione di sostanze classificate come cancerogene, mutagene e tossiche per la riproduzione; Nitrosammine e sostanze nitrosabili).

Che cosa bisogna controllare quando si acquista un giocattolo?

Con la dichiarazione di conformità i fabbricanti si assumono la responsabilità della regolarità e appongono, secondo quanto previsto dalla Direttiva, la relativa **marcatura CE**, in modo visibile, leggibile e indelebile sul giocattolo, su un'**etichetta** affissa o sull'imballaggio, così come il nome e l'indirizzo del **fabbricante** e dell'importatore. Il giocattolo deve essere catalogato con un **Identificativo unico**, per qualunque segnalazione, e devono essere riportate eventuali avvertenze specifiche. Tuttavia, il marchio CE non garantisce da tutti i rischi: prova ne sono le segnalazioni di giochi pericolosi quotidiane pur con marchio a posto, ben 324 nel 2011. Secondo l'ultimo **rapporto Rapex**, il sistema di sorveglianza europea dei prodotti pericolosi, nel corso del 2010 i giocattoli sono stati la seconda categoria di articoli più ritirati dopo i vestiti. Proprio per valutare la sicurezza dei giocattoli **Altroconsumo ha realizzato di recente un'inchiesta coinvolgendo 10 aziende** e portando venti prodotti in laboratorio: quattro prodotti non passano le prove del test.

Come difendersi dai marchi contraffatti?

I marchi si possono abilmente copiare, perciò, non farsi mancare mai il **buon senso** e controllare sempre la qualità del gioco che stiamo per proporre ad un bambino. Acquistare un gioco di buona qualità, con il suo costo, è sicuramente meglio che acquistarne più d'uno a prezzo ridotto ma a rischio maggiore.

Quali rischi si corrono con giocattoli non a norma?

Tra le cause più frequenti di incidenti con giocattoli sono riportate in primis **l'inalazione di piccoli componenti** con rischio immediato di **soffocamento**, specie dei più piccoli. Non vanno poi trascurate le lesioni prodotte da giocattoli ridotti in pezzi; le **reazioni allergiche** a componenti tossici venuti a contatto con il bambino. Rischi di schiacciamento, intrappolamento, cadute, impatto, annegamento sono segnalati per i giochi all'aperto di grandi dimensioni.

Come orientarsi per l'acquisto?

Innanzitutto, bisogna tener presente che negozi di vendita esclusiva di prodotti di **provenienza orientale**, mercatini, siti online degli stessi prodotti costituiscono un rischio concreto. In generale, bisogna diffidare dall'acquisto di prodotti a **basso costo** e sprovvisti di marchi e imballaggi: in tempo di crisi potrebbe tentare lasciarsi incantare da proposte che sembrano allettanti, ma, se si traducono in un rischio per i bambini, non è accettabile.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Franco Pesciatini**
Specialista in Cardiologia, Dietologia, Fisiatria

Attività fisica:
sì, ma… con giudizio

"Mens sana in corpore sano"
sostenevano i nostri progenitori,
che vedevano, senza conoscere,
gli effetti benefici dell'attività fisica.

L'epoca della meccanicizzazione ha dato loro ragione : nel secolo scorso è stato capito e provato scientificamente che l'attività fisica ha un effetto favorevole sia sul corpo che sulla psiche e la **sedentarietà** è stata identificata come fattore di rischio per le **malattie cardiovascolari** . Sono numerosissime le pubblicazioni scientifiche, che sostengono che l'attività fisica, anche sportiva, sia in grado di **prevenire e combattere numerose patologie**, in particolare il **diabete e l'ipertensione**, per cui oggi si ritiene che essa debba considerarsi una vera e propria medicina, utile ad ogni età. Mentre in passato si riteneva che un soggetto con infarto cardiaco doveva astenersi dal compiere sforzi anche modesti, oggi invece si sostiene che l'attività fisica sia in grado di prevenire o di ridurre il rischio di nuovi incidenti cardiovascolari. Tutti questi studi hanno dimostrato che **l'attività fisica ha effetti "diretti" sul cuore e sui vasi sanguigni,** determinando dilatazione delle arterie, riduzione della frequenza cardiaca e della pressione arteriosa ed effetti **"indiretti"** sui fattori di rischio (favorisce la perdita di peso, riduce la glicemia consentendo un migliore controllo del diabete, aumenta i livelli di colesterolo buono HDL, induce più facilmente a smettere di fumare).
Purtroppo, anche recentemente, alcune tragiche morti sul campo di giovani atleti, oltre a destare grande clamore ed apprensione nei mass-media, hanno aperto **nuovi sospetti:** tra cuore e sport esiste anche una correlazione negativa? **Fa sempre bene l'attività sportiva?** O può fare anche male?

L'attività sportiva può fare male?

La risposta degli esperti a questi interrogativi è chiara: se si pratica abitualmente scarsa attività fisica o non si è allenati ed improvvisamente si iniziano a svolgere sforzi intensi, il cuore ne risente: **un superlavoro può avere un impatto negativo**, mettere sotto stress il muscolo cardiaco e scatenare eventi cardiovascolari acuti, tra i quali i più temibili sono l'infarto e la morte improvvisa per cause aritmiche; la probabilità che si verifichino tali eventi durante l'esercizio fisico è più elevata certamente nei pazienti **già riconosciuti affetti da cardiopatia** ed è maggiore nei soggetti in età adulta/avanzata.

Piccoli accorgimenti per far movimento

Gli effetti benefici, di contro, si possono avere anche limitandosi a fare movimento con tempi e intensità moderati: piccoli accorgimenti come **fare le scale** invece di prendere l'ascensore, o **non usare l'auto** e **andare a piedi,** possono già essere utili per incominciare. La pratica sportiva iniziata fin da giovanissimi, svolge un ruolo determinante non solo nella prevenzione dell'obesità, della sedentarietà e delle complicanze associate, ma anche delle malattie cardiovascolari, che spesso colpiscono l'individuo in età adulta.

Rischi cardiaci e sedentarietà

Allo scopo di ridurre il rischio di eventi cardiaci avversi nei soggetti sedentari, che si apprestano a praticare attività fisica, è sempre da raccomandare un **accurato controllo medico**, non solo per la prescrizione ma anche per la determinazione dell'intensità e frequenza, al pari, appunto, di qualunque altra terapia.

Chi pratica attività sportiva, a qualunque livello, deve sapere che, se durante lo svolgimento di una prestazione fisica si presentano disturbi, è consigliabile **sospendere la prestazione stessa**; tra i segnali di allarme più comuni: difficoltà di respirazione, dolore al torace, palpitazioni, nausea, dolori muscolari accentuati, offuscamento della vista, vertigini e stanchezza eccessiva.

Pertanto: attività fisica sì, ma… con prudenza.

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Roberto Bellucci**
Direttore di Oculistica Azienda Ospedaliera di Verona

Estate
attenti agli occhi!

D'estate le attività all'aperto aumentano, e con esse anche i rischi per i nostri occhi. L'esposizione alla luce del sole **può provocare arrossamento e congiuntivite per i raggi ultravioletti,** specie in montagna. Al mare o al lago è invece il riflesso della luce sull'acqua a causare fastidio. Se un'ottima illuminazione delle nostre case è di 200-300 lux, la luce del sole estivo ne offre 150.000. Per quanto la retina umana si possa adattare a queste estreme condizioni, comunque ne deriva fastidio. Una soluzione sono **gli occhiali da sole**, certamente raccomandati anche **per i più piccoli**. Ma quali?

Occhiali da sole

L'occhiale da sole assorbe una certa quantità di radiazioni luminose, ma per certo deve assorbire tutte **quelle ultraviolette.** Gli occhiali di marca soddisfano i rigorosi requisiti delle norme DIN, e sono da considerare sicuri ed efficaci. E'importante il colore la **percentuale di assorbimento.** Gli occhiali più comuni assorbono dal 70% al 90% della luce, quelli per i saldatori anche il 99%. Risultano sempre **ottimi gli occhiali polarizzanti,** approntati anche in colorazioni attraenti e riposanti di verde o verde-marrone.
L'occhiale da sole può anche servire per proteggere gli occhi da condizioni atmosferiche di **vento e polvere**. I nostri occhi hanno la capacità di **autolavarsi per mezzo delle lacrime.** Tra questi sono comuni i **piccoli insetti,** che spesso provocano una modesta e transitoria irritazione. A volte però parti degli insetti si fissano alla superficie dell'occhio provocando allergia ed irritazione, e devono essere rimosse prontamente.

Bagni nell'acqua

E **l'acqua delle piscine, del lago o del mare?** Per fortuna qui i pericoli sono assai limitati. Se in inverno sono possibili epidemie di congiuntivite "da piscina", cioè da **adenovirus,** d'estate queste sono rare. Possiamo quindi bagnarci con tranquillità nelle **piscine pubbliche**, che vengono disinfettate e controllate con accuratezza. Non sono invece noti problemi oculari indotti **dall'acqua del lago**, che essendo dolce neppure provoca quella irritazione che l'acqua del mare molto salata può indurre in chi nuota con gli occhi aperti. Non occorrono quindi gli occhialini per bagnarsi, anche se risultano utili per vedere sott'acqua.
In caso di irritazione o di fastidio è sempre utile il vecchio rimedio **dell'impacco di camomilla** a temperatura ambiente, seguito da un collirio lubrificante che possiamo acquistare in farmacia. In caso di necessità ci rivolgeremo al Pronto Soccorso, armandoci della pazienza necessaria per trascorrere al chiuso una parte importante di una bella giornata estiva. **Stiamo attenti agli occhi, ne guadagneranno le nostre ferie!**

novità in farmacia

I veri prodotti originali del Mar Morto importati dal DOTT. ISAWI

Dott. Isawi

La prerogativa della Linea DSM è quella di essere prodotta e confezionata direttamente nel luogo di origine delle materie prime. Questo garantisce al cliente il mantenimento assoluto delle caratteristiche fisiche, chimiche ed organolettiche delle sostanze con le quali questi prodotti sono formulati.

DSM – DOTT. ISAWI
la tua scelta naturale.

Ogni prodotto **DSM - Mon Platin** è soggetto a rigorose procedure di controllo della qualità, che garantiscono il costante impegno della nostra società volta a creare eccellenti prodotti di bellezza e salute.

LE NOSTRE GARANZIE

I prodotti DSM :

1. Non sono testati su animali.
2. Sono testati microbiologicamente sia nel Paese di origine che in Italia.
3. Nichel, Cromo e Cobalt Test.
4. Sono testati dermatologicamente presso il Centro di Cosmetologia - Università degli Studi di Ferrara – Italia.
5. Sono controllati secondo standard internazionali.
6. La confezione è interamente riciclabile.

Per ulteriori informazioni: consultare il nostro sito www.drisawi.it oppure scrivere a DOTT. ISAWI all'indirizzo info@drisawi.it - FAX. +39.0425.1880228

PARLA lo SPECIALISTA

dott. **Claudio Paganotti**
Specialista in Ostetricia e Ginecologia e Consulente in Sessuologia Clinica

Il sesso *in gravidanza*

La gravidanza rappresenta un momento di ***profondi cambiamenti fisici, psichici ed emotivi*** *che si ripercuotono sulla vita sessuale della coppia.*

Si può fare sesso in gravidanza?

Una gravidanza normale non rappresenta un impedimento ai rapporti sessuali, pertanto è possibile mantenere un'attività sessuale regolare durante tutti i nove mesi dell'attesa**.**

Perché si deve fare l'amore in gravidanza?

L'uomo è l'animale con la **maggior frequenza di rapporti sessuali**, essendo svincolati dall'evento riproduttivo. Il sesso è il collante della coppia, infatti è essenziale per il benessere psicofisico ed emozionale, poiché aumenta la produzione dell'**ossitocina** (ormone del bonding, cioè che favorisce l'attaccamento tra i due compagni) e delle **endorfine** (oppioidi, prodotti dal nostro corpo, che riducono la percezione del dolore).

Perché è meglio fare sesso in gravidanza?

Durante il rapporto sessuale i muscoli pelvici ricevono una maggior quantità di sangue e, quindi, la placenta, organo che nutre il feto, riceve più ossigeno. Inoltre le contrazioni nella fase dell'orgasmo rafforzano i muscoli pelvici, preparandoli al travaglio del parto. Infine la gravidanza è un momento delicato, in cui le dinamiche del rapporto amoroso sono modificate dal passaggio da coppia a triade: fondamentale sentirsi ancora più vicini e mantenere unito il legame affettivo.

Esistono delle posizioni particolari per fare l'amore in gravidanza?

Ovviamente ci vuole prudenza: **meglio evitare posizioni strane** ed estreme in particolare quelle che esercitano pressioni sulla "pancia". La posizione preferita "uomo sopra" sarà presto sostituita dalla posizione "uomo da dietro" (sul fianco o carponi)

per tutta la gravidanza. A fine gravidanza bisogna fare attenzione, perché l'utero si abbassa e durante la penetrazione il pene può toccare il collo uterino provocando piccole perdite di sangue. Si ricorda che l'uso del profilattico protegge sempre da eventuali malattie a trasmissione sessuale!

Come si modifica il desiderio sessuale nella donna in gravidanza?

Secondo alcuni studi, il desiderio sessuale diminuisce moderatamente durante il 1° trimestre di gestazione e notevolmente nel 3° trimestre, **mentre aumenta nel 2° trimestre** nella maggior parte delle gravide. Secondo studi recenti, invece, la gravidanza frena gradualmente il desiderio sessuale e, quindi, riduce la frequenza dei rapporti sessuali. La donna non vuole avere rapporti per paura di fare male al feto, per il timore di sentirsi meno attraente e per la percezione del proprio corpo come involucro di qualcosa di prezioso e quindi da proteggere (atteggiamento che porta ad anteporre la funzione di madre al ruolo di moglie).

Perché il desiderio sessuale aumenta nel 2° trimestre di gestazione?

Durante le prime dodici settimane di gravidanza il calo del desiderio è spesso dovuto alla presenza delle nausee, ma soprattutto agli sbalzi d'umore. **Nel 2° trimestre tali disturbi spariscono e la donna è più tranquilla.** Inoltre, la maggior vascolarizzazione degli organi genitali conduce ad un aumento della lubrificazione vaginale, un'accentuazione dell'orgasmo e un prolungamento della vasocongestione genitale al termine della fase orgasmica.

Come si modifica il desiderio sessuale nell'uomo?

Il desiderio sessuale del compagno rimane inalterato nei primi due trimestri di gestazione, mentre subisce un calo negli ultimi tre mesi. La paura di nuocere al feto, infatti, è spesso presente anche nel partner.

Quando non si può fare sesso in gravidanza?

Le situazioni, in cui i rapporti sessuali devono essere sospesi, sono poche, ma tassative: perdite di sangue dai genitali, minaccia d'aborto, contrazioni uterine, minaccia di parto pre-termine, cerchiaggio cervicale, placenta previa, rottura prematura delle membrane. In questi casi si possono avere momenti d'intimità (carezze e baci), ma senza stimolare il collo dell'utero ed i capezzoli, che possono innescare il riflesso ossitocico, determinando contrazioni uterine.

PARLA lo SPECIALISTA

dott.ssa **Rita Martinelli**
dermatologa

Le micosi
in estate

Le micosi sono infezioni provocate da **microrganismi** (miceti), che possono colpire tutte le persone senza distinzione di sesso e /o di età; si possono fondamentalmente dividere **nelle forme cutanee,** che attaccano la pelle, e nelle forme **sistemiche,** che interessano l'intero organismo. Le forme cutanee **(micosi superficiali)** sono affezioni essenzialmente provocate **da 2 tipi di funghi:**

- **Dermatofiti**
- **Lieviti,** di cui fanno parte: **Candida e Pityrosporum** ovale o orbicolare.

I Dermatofiti sono miceti che attaccano con predilezione la cheratina dello stato corneo e parassitano la cute, i peli, i capelli e le unghie. Una classificazione semplice permette di dividere i dermatofiti in 3 generi:

- **Microsporum**
- **Trichophyton**
- **Epidermophyton**

Secondo il loro habitat si distinguono dermatofiti **antropofili, zoofili, tellurici.**

L'infezione si contrae per **contagio interumano**, da contatto con **animali**, o **dell'ambiente.** Questi funghi parassiti determinano un certo numero di manifestazioni cliniche (dermatomicosi).

La nomenclatura è discussa.

Nella comune pratica medica si utilizza il termine latino di **tinea** (per indicare che l'infezione è sostenuta da un fungo) **seguita dal nome della regione corporea interessata.** Si parla infatti di:

Tinea capitis, per indicare una micosi del cuoio capelluto.**Tinea corporis** per indicare una micosi della cute glabra, **Tinea pedis** per indicare una micosi dei piedi.

Al sospetto diagnostico, basato sull'anamnesi e l'aspetto clinico, segue l'accertamento diagnostico mediante:

- **esame della lampada di Wood**: sorgente luminosa che permette di osservare una fluorescenza tipica in alcune patologie (pitiriasi versicolore e tigne)
- **esame micologico diretto**: il materiale raccolto (squame, frammenti di unghia o capelli) viene posto su un vetrino e coperto con qualche **goccia di KOH** (idrossido di potassio al 30%) e si ricercano, al microscopio gli elementi fungini al fine di confermare la natura dermatofitica della lesione.

Esame colturale: parte del materiale prelevato viene inoculato in un terreno di coltura specifico per identificare la tipologia del fungo e conoscere, quindi, la fonte del contagio, impedendo, di conseguenza il diffondersi della patologia.

Numerosi sono i fattori predisponenti:

- **fattori climatici (calore e umidità);**
- **la promiscuità** degli individui, la moltiplicazione dei Centri benessere, palestre, piscine, saune costituiscono microclimi che favoriscono la diffusione.

Le micosi sono in costante aumento, e particolarmente **frequenti nel periodo estivo** (e al ritorno dalle vacanze), periodo in cui si associano potenzialmente gli elementi favorevoli allo sviluppo di numerosi funghi.

Le affezioni più comuni sono:

- **Pityriasis versicolore**
- **Tinea pedis** (piede dell'atleta)
- **Tinea cruris**.

Pityriasis versicolore (pv)

La PV è volgarmente detta"**fungo di mare**" in quanto si diffonde facilmente nelle **zone balneari** a clima **caldo-umido.** E' una **dermomicosi cosmopolita**, molto frequente, benigna. L'aspetto antiestetico e le frequenti recidive sono motivo di preoccupazione per i soggetti colpiti. E' causata da un **lievito lipofilo,** la **Malassetia Furfur,** un normale saprofita della cute. In presenza di fattori favorenti e predisponenti (ipersecrezione sebacea, ipersudorazione, clima caldo-umico, predisposizione genetica, gravidanza, terapie farmacologiche) questo fungo da saprofita passa allo stato patogeno e determina il quadro clinico della PV. Rara nei bambini e negli anziani, colpisce con predilezione gli **adolescenti e i giovani adulti** con un picco di frequenza tra i 20-30 anni; non ha preferenze di sesso. E' raro il contagio interumano diretto, è possibile il contagio interumano indiretto (uso in comune di indumenti, di asciugamani, ecc.). Si localizza, preferenzialmente, nella parte superiore del tronco, sul collo e sulle spalle, ma tutta la superficie cutanea può essere interessata, escluse le superfici palmo-plantari.

L'aspetto clinico è caratterizzato dalla **presenza di numerose chiazze** a varia espressione cromatica (color caffè latte, rosa, ipocromiche e di grandezza variabile (da 1 mm a 1 cm) che tendono ad estendersi ed a confluire conferendo alla cute il classico aspetto "a carta geografica". Il prurito è raro.

La diagnosi è immediata nelle forme tipiche; nei casi dubbi è necessario ricorrere a ulteriore accertamento mediante la **lampada di Wood e l'esame micologico.**

In assenza di terapia l'evoluzione è cronica con recrudescenze nel periodo estivo.

Il trattamento deve essere esteso a tutta la superficie cutanea, al fine di eliminare anche i focolai invisibili, possibile causa di reinfezione. **Le recidive sono frequenti** ed è necessario ripetere **brevi cicli terapeutici anche a guarigione avvenuta**.

Le lesioni pigmentate (scure) guariscono in qualche settimana mentre le aree ipopigmentate riacquistano il loro aspetto normale solo dopo esposizione al sole, a pelle guarita.

Tinea pedis

E' la più **frequente delle micosi.** E' una patologia quasi esclusiva **dell'adulto.**

E' detta anche **piede dell'atleta** perché molto comune tra gli sportivi: palestre, piscine, i locali per doccia sono gli ambienti in cui più facilmente avviene il contagio.

L'aspetto clinico è caratterizzato da **desquamazione e macerazione**. La lesione iniziale elettiva è al 4° spazio interdigitoplantare e può estendersi agli altri spazi interdigitoplantari, al dorso del piede e sotto il piede, sotto forma di una chiazza eritematosa a bordo squamoso. In questa sede talora anche i lieviti o batteri determinano l'insorgenza di analoghi quadri clinici: solo l'esame micologico precisa la diagnosi.

Senza terapia l'evoluzione è cronica, rara è la guarigione e frequenti le recidive, se non si continua il trattamento a regressione avvenuta e se non si osservano adeguate norme igieniche e disinfestazione di calze e scarpe.

Tinea cruris

E' un'altra affezione molto comune tra gli sportivi, nei giovani maschi (eccezionale prima della pubertà). Il contagio può essere interumano o può avvenire attraverso l'uso comune di biancheria da bagno, o scambio di indumenti. I dermatofiti responsabili di questa affezione sono: T rubrum – E floccosum – T interdigitale.

Appare **come una lesione**, che dal fondo della piega inguinale si estende in modo centrifugo e discende, a semiluna, verso la faccia interna della coscia; spesso la prima lesione è a sinistra. Il colore è rosso brunastro, non uniforme, più chiaro nell'area centrale, ed acceso alla periferia, in corrispondenza dei margini netti, talvolta desquamanti, talvolta sormontati da vescicole. Le lesioni, se non trattate, **diventano bilaterali e simmetriche,** e possono estendersi verso i glutei, le pieghe interglutee, la regione pubica e l'addome. Il prurito è variabile.

Profilassi

In funzione dell'infezione fungina le misure profilattiche devono tenere conto dei fattori favorenti:

- non usare **indumenti troppo aderenti e sintetici** che limitano la traspirazione;
- evitare l'uso di **calzature troppo strette**, impermeabili che non consentono un'adeguata traspirazione degli spazi interdigitoplantari e favoriscono un ambiente biologico favorevole allo sviluppo del fungo. Usare **calze di cotone** che assorbono il sudore;
- **non camminare a piedi nudi**. La trasmissione dell'infezione può avvenire oltre che per contatto diretto da uomo a uomo, più frequentemente con **squame parassitate,** sparse sul pavimento di piscine, spogliatoi, camere d'albergo, saune, docce e anche della propria casa. Non è raro riscontrare **piccole epidemie familiari,** e in ambienti comunitari (caserme, collegi);
- lavarsi con un **sapone antisettico,** asciugare accuratamente la cute ed applicare un preparato antimicotico come misura profilattica. E' consigliabile anche una **sanificazione degli indumenti** e calzature mediante spray o polveri antimicotiche;
- non scambiare indumenti personali come asciugamani e slip;
- lavare accuratamente ed in acqua bollente asciugamani, accappatoi e indumenti intimi.

"Estate della Prevenzione BioNike 2013"
realizzata con il contributo medico-scientifico di

ADOI
associazione dermatologi ospedalieri italiani

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

TICIA ADV

*Non contiene glutine o i suoi derivati. L'indicazione consente una decisione informata ai soggetti con "Sensibilità al glutine non-celiaca (Gluten Sensitivity)".
**Anche contenuti residuali di nickel possono creare, in particolare nei soggetti predisposti, reazioni allergiche o sensibilizzazioni. Quindi ogni lotto è analizzato per garantire un contenuto di nickel inferiore a 0,00001%.

senza

Conservanti - Profumo - Glutine*. Nickel Tested**

DEFENCE SUN

Al sole senza paura

Linea solare per adulti e bambini. Protegge la pelle più sensibile e intollerante, ideale per tutti i tipi di pelle.

Conforme alla "Raccomandazione Commissione Europea n. 006/647/CE" sull'efficacia dei prodotti per la protezione solare e sulle relative indicazioni.

BioNike: da 50 anni in farmacia.

"Estate della Prevenzione BioNike 2013" arriva nella tua città. Campagna info-educativa in collaborazione con ADOI per una corretta esposizione al sole. Per maggiori informazioni collegati al sito www.bionike.it -

BENESSERE

dott.ssa **Monica Chirico**, *farmacista*
monica.chirico@profilosalute.it

Igiene intima:
no ai rimedi della nonna

L'obiettivo di un' accurata igiene risiede nella **prevenzione dei fastidi** e delle **affezioni** in sede. Infatti continuano a permanere errate concezioni riguardo all'igiene intima.

No ai rimedi della nonna

Alcuni comportamenti sbagliati spesso sono legati a vecchie credenze popolari. Quindi i rimedi a base di impacchi di camomilla lasciamoli alla nonna o alla bisnonna. Non si possono commettere errori grossolani in **quanto l 'area genitale è davvero molto delicata** ed altamente suscettibile ad infezioni ed infiammazioni. Anzitutto bisogna sottolineare le **fisiologiche differenze tra uomo e donna**. Per la donna bisogna anche considerare quanto le sue funzioni fisiologiche siano regolate ed influenzate dagli **ormoni** e che la concentrazione ematica degli stessi varia in continuazione nel corso della sua vita (infanzia, adolescenza, periodo gestazionale, menopausa).

Complessità della fisiologia femminile

La fisiologia femminile è molto complessa ed è influenzabile da diversi fattori. Integrità delle mucose, il ph locale, la flora batterica, la conformazione strutturale. **Il ph locale deve essere il più possibile idoneo (acido)**, in quanto ciò determina la quantità e la qualità della **flora batterica.** Ormai è noto quanto la flora batterica influenzi il nostro benessere in generale. Ma ahimè basta un attimo per compromettere il tutto.

I **lattobacilli di Doderlein** rappresentano una larga fetta della flora batterica vaginale e con il loro metabolismo contribuiscono a mantenere l'ambiente acido, limitando lo sviluppo di altre specie batteriche per competizione biologica.

Gli **estrogeni** influenzano il grado di idratazione delle mucose vaginali per il loro effetto diretto nella produzione di glicogeno, responsabile sia del benessere e dell'integrità delle mucose sia di un' idonea composizione della flora batterica.

Cause che aggravano l'equilibrio fisiologico

Basta davvero poco ad inceppare il meccanismo: una **dieta eccessivamente ricca di zuccheri o** cibi fermentati, stress, fumo, detergenti aggressivi, uso di particolari farmaci, coloranti non idonei contenuti nelle fibre sintetiche. Tutte queste condizioni possono portare a **variazioni del ph** in sede vaginale che in modo silente e subdolo sfociano in stati infiam-

matori con **concomitanti infestazioni batteriche.** Inoltre le patologie in sede genitale possono sembrare banali invece tutt'altro se trascurate, possono portare a gravi conseguenze, **tra cui l'infertilità.**

Varia natura delle infiammazioni intime

In generale i **processi infiammatori,** che interessano la mucosa vaginale, possono essere di natura:

- **Batterica** (alcuni batteri prendono il sopravvento e si sviluppano in modo abnormale fino a manifestare la loro tossicità);
- **Allergica** (si tratta di irritazioni della cute e della mucosa, tipiche di soggetti sensibili, ma non solo, causate dal contatto con detergenti non idonei, aggressivi o dal prolungato contatto con fibre sintetiche;
- **Traumatica** (per uso di indumenti troppo stretti, ma anche da alcune pratiche sportive come ciclismo e equitazione.

Tutte le suddette manifestazioni possono evolvere in **episodi patologici di diversi tipi.** Le **vaginiti,** ad esempio, sono tra le affezioni più diffuse favorite dalle più disparate cause: scarsa igiene intima, fattori irritativi locale,dispositivi intrauterini, assorbenti interni, terapia antibiotica, carenza di estrogeni, diabete mellito, deficit delle difese immunitarie.

Diversi periodi della vita di una donna

E' importante che le donne adottino **pratiche di igiene adatte ai diversi periodi,** che si susseguono nel corso della loro vita, tenendo conto delle **diverse esigenze della mucosa vaginale.**

Nel **periodo mestruale** si consigliano detersioni frequenti, abbinate all'utilizzo di prodotti con ph acido, dotati anche di blande attività antisettiche. In **gravidanza**, invece, spesso compaiono secrezioni bianche legate alla maggiore produzione di muco. La mucosa vaginale in questo periodo è decisamente suscettibile alle infezioni. Si consiglia l'uso di detergenti delicatissimi arricchiti con estratti vaginali, che contribuiscano a mantenere una buona idratazione in sede.

Nella **menopausa,** invece, la minor produzione di estrogeni, oltre ad inibire la proliferazione di fermenti lattici, favorisce anche la disidratazione e l'assottigliamento delle mucose. Utile anche l'associazione di lubrificanti .

Assolutamente da **evitare l'uso dei comuni saponi,** che, pur essendo dotati di buone proprietà detergenti, tendono a spostare il ph locale verso valori di basicità, che, come abbiamo visto, sono responsabili di gravi conseguenze.

Igiene intima maschile

Sebbene sia spesso trascurata dai testi di cosmetologia, l'igiene intima maschile è altrettanto importante. Per conformazione anatomo –fisiologica **l'uomo è meno suscettibile ad infezioni**, ma, ahimè, può essere un **veicolo di contagio** per la donna.

L'igiene intima maschile dipende dall'età del soggetto.

Nei **bimbi** bisogna fare molta attenzione a non turbare i delicati equilibri fisiologici, per questo si consiglia di detergere delicatamente le parti a contatto con il pannolino, utilizzando prodotti arricchiti con ingredienti lenitivi .

Gli **uomini adulti** invece devono utilizzare prodotti specifici al mattino e alla sera, evitando basi lavanti troppo aggressivi con ph ben al di sopra dell' ottimale 4,5 - 5 .

dott.ssa **Laura Gerli**, *farmacista*
laura.gerli@profilosalute.it

Farmaci
salva vacanze

Nell'entusiasmo della partenza per le vacanze non dobbiamo trascurare la nostra salute. Ecco alcuni consigli per **viaggiare sicuri**, riservando un piccolo spazio della nostra valigia per qualche farmaco.
Innanzitutto non dimentichiamo i **medicinali di uso abituale** (farmaci per la pressione, il diabete o altre malattie croniche) e assicuriamoci che siano in quantità sufficiente a coprire l'intero periodo di soggiorno lontano da casa.
Se ci rechiamo all'estero, ricordiamoci di controllare con largo anticipo, se sono necessarie o consigliate profilassi e vaccinazioni. Sulla banca dati del sito del Ministero della Salute è consultabile l'elenco dei certificati di vaccinazione richiesti per i vari Paesi e la situazione della malaria nel mondo.
Inoltre, per viaggiare tranquilli, possiamo preparare con **l'aiuto del farmacista** un kit di farmaci che potrebbero evitare che qualche piccolo disturbo ci rovini la tanto sospirata vacanza.

Valigetta farmaci da viaggio

Ecco cosa dovrebbe contenere la nostra valigetta del pronto soccorso da viaggio:

- Un **antipiretico**/ antidolorifico (es. paracetamolo)
- Un **antispastico** (es. butilbromuro di joscina)
- Un **antistaminico** (es. cetirizina)
- **Pastiglie disinfettanti** o antinfiammatorie per la gola
- Farmaci **antiacidi** e procinetici da assumere in caso di disturbi legati a cibi esotici troppo speziati o conseguenti alla sindrome gastro-intestinale del viaggiatore (es. domperidone)
- **Antidiarroici** (es. loperamide e diosmectite)
- **Lassativi** (da usare solo in caso di effettiva necessità)
- Un **collirio** decongestionante
- **Gocce** per il mal di orecchie
- Una crema **antistaminica** o **cortisonica** per alleviare il dolore delle punture di insetto o di meduse e attenuare i danni di eventuali allergie, eritemi solari e pruriti aspecifici della pelle (es. idrocortisone crema)
- Una **crema antinfiammatoria** (ricordarsi di non esporsi al sole dopo l'applicazione)
- **Sali reidratanti** da assumere sia in caso di dissenteria e vomito, sia se la vita attiva e la temperatura elevata favoriscono un'eccessiva sudorazione
- **Fermenti lattici**. Sarebbe opportuno assumere i **probiotici** qualche giorno prima di partire e durante l'intero soggiorno anche se ci si reca in Pa-

esi con standard igienico-sanitari simili all'Italia. I probiotici sono utili ogni qualvolta si assumano comportamenti alimentari scorretti, si è soggetti a forte stress, si soffre di stipsi o di diarrea o si seguano terapie antibiotiche. I fermenti lattici, inoltre, aumentano le difese immunitarie rendendoci meno vulnerabili alle patologie virali e batteriche. Perché i fermenti lattici siano davvero efficaci è necessario che arrivino all'intestino vivi e vitali; per questo, nello sceglierli, bisogna prestare attenzione al ceppo, alla qualità ed alla quantità.

E' utile valutare con il proprio medico curante la possibilità di portare un **antibiotico ad ampio spettro.** Infine non dimentichiamo il materiale di primo soccorso: un **disinfettante** (meglio se in spray), una **pomata antibiotica**, materiale per **medicazione** ed un **termometro** (non al mercurio!)

Cure naturali e omeopatiche

Per chi preferisce curarsi naturalmente, possiamo preparare un **kit-vacanze omeopatico.** I medicinali omeopatici non presentano effetti collaterali, non sono fotosensibilizzanti, non interagiscono con le terapie allopatiche, non presentano particolari problemi a qualsiasi temperatura, sono molto versatili e, se usati correttamente, veloci ed efficaci, oltre ad occupare poco spazio.

- Sicuramente non deve mancare la **Belladonna 15 CH**, utile in caso di febbre, ma anche per l'arrossamento e la tumefazione dei tessuti, ad esempio mal di gola, punture di insetto, congiuntivite e scottature solari.
- Per la dissenteria del viaggiatore fondamentale è **Podophyllum 5 CH (e Arsenicum album 5 CH)**, mentre per i crampi è utile **Colocynthis 7 CH**.
- **Apis 15 CH** agisce contro gli eczemi e in caso di punture d'insetto.
- Per chi soffre di mal di mare, di mal d'auto o di vertigini non può mancare **Cocculus 5 CH**.
- **Euphrasia 5 CH** è la cura ideale per la congiuntivite e per l'arrossamento degli occhi.
- Per i traumi sia fisici che psicologici **Arnica**: si assume in granuli subito dopo il trauma e si applica sulla parte dolente in pomata (solo su cute integra). E' anche un ottimo rimedio nel caso insorga un'insonnia legata al cambio di abitudini di vita o al fuso orario.

• La **Nux Vomica 9 CH** è utilissima in caso di gastriti, indigestioni, irritabilità e nervosismo.

• Per escoriazioni, abrasioni, piccole ferite, dermatiti e irritazioni della pelle da sole è bene avere a portata di mano una crema alla **Calendula.**

• Da ultimo, l'assunzione di **Ledum Palustre 5 CH** aiuta nel prevenire le spiacevoli reazioni alle punture di insetto.

Prima delle partenza controlliamo di aver messo in valigia anche le creme solari ed i repellenti per gli insetti mentre nel bagaglio a mano tutto l'occorrente per l'eventuale volo aereo: un integratore per contrastare il jet-leg, (ad es. la melatonina da assumere qualche giorno prima della partenza e proseguire fino a che il ciclo del sonno non si sia ristabilito) e un anticinetosico (pastiglie o braccialetti) per chi soffre di nausea sui mezzi di trasporto.

BENESSERE

di **Federica Peretti**

Qualche trucco *per fare movimento*

Capita ad ognuno di noi di leggere quanto sia **importante fare movimento.**
Negli stili di vita, prima di qualsiasi altra cura, per ridurre il sovrappeso e il rischio d'infarto, viene, infatti, consigliata l'attività fisica.
E, se siete **nell'impossibilità di andare regolarmente in palestra** (può capitare, ma, se si vuole, il tempo lo si trova), allora, perché non approfittare delle scale di casa, di camminare mentre si telefona (e lo si fa sempre più spesso) e, con l'arrivo della bella stagione, perché no anche dedicarsi all'orto, o ai nostri vasi sul terrazzo?
Recenti studi americani hanno, infatti, appurato, dopo aver monitorato migliaia di adulti, che non solo l'esercizio strutturato **previene l'ipertensione**, ma in egual misura anche **uno stile di vita attivo.**
Tutti i parametri collegati alla sindrome metabolica, colesterolo in primis, vengono mantenuti nella norma, riducendo il rischio di infarto, ictus e diabete di tipo 2.

30 minuti di attività giornaliera

I 30 minuti di attività giornaliera, raccomandati dalle linee guida internazionali, vengono soddisfatti anche **dall'esercizio domestico**, perché **l'importante è bruciare calorie e fare movimento**.
Anche la nostra casa può offrire una valida opportunità per fare movimento. Lavare i pavimenti o pulire il terrazzo per 15 minuti permette di consumare le stesse calorie di 10 minuti di cyclette e salire le scale, passare l'aspirapolvere, o portare le borse della spesa equivalgono al consumo calorico dello stesso tempo di una camminata veloce sul tapis roulant.
Non scordiamo che chi ha un **cane,** senza accorgersi, ogni giorno percorre diversi chilometri a piedi, "costretto" dalle necessità del suo amico a quattro zampe ad uscire e passeggiare per minimo un quarto d'ora due o tre volte al giorno con qualunque condizione del meteo: pioggia, vento, neve o caldo torrido, e questo è un toccasana per la salute.
Se avete **bambini**, giocate con loro a pallone, a nascondino, o a rincorrervi, a bandiera o ai salti nei sacchi… consumo calorico assicurato!
Cercate di andare per vetrine, di andare ad acquistare il pane dal fornaio un po' più lontano del solito, e di scegliere frutta e verdura al mercato cittadino, scegliendo nei banchi un po' più distanti.
Approfittiamo per eseguire qualche esercizio di **stretching** o di **respirazione profonda** per completare l'impegno quotidiano.

Antistax
FreshGel
125 ml

~~€ 10,70~~ 30%
€ 7,49

Antistax
30 compresse
360 mg

~~€ 19,90~~ 25%
€ 14,90

Briovitase
integratore salino
di magnesio potassio
20 bustine 450 mg + 450 mg

~~€ 13,50*~~ 20%
€ 10,80

~~€ 15,90~~ 25%
€ 11,90

~~€ 7,90~~ 25%
€ 5,90

Bepanthenol
pasta lenitiva 100 g

~~€ 12,60~~ 21%
€ 9,90

Imidazyl
collirio
flacone 10 ml

~~€ 6,70*~~ 25%
€ 5,00

Imidazyl
collirio monodose
10 flaconcini

~~€ 7,20*~~ 25%
€ 5,40

Compeed
herpes labiale
15 patch

~~€ 12,60~~ 20%
€ 10,08

Puraflor
integratore a base di
fermenti lattici probiotici
12 bustine gusto arancia rossa

~~€ 12,65~~ 25%
€ 9,48

Liftycol
pancia piatta
20 compresse

~~€ 19,90~~ 20%
€ 15,90

Lady Presteril
10 assorbenti pocket
notte con ali

100% COTONE

24 proteggi slip pocket

~~€ 4,90~~ 15%
€ 4,15

24 proteggi slip stesi

~~€ 4,70~~ 15%
€ 3,99

Pursennid
30 compresse
rivestite 12 mg

~~€ 5,90*~~ 20%
€ 4,70

Imodium
12 compresse
orosolubili 2 mg

~~€ 8,90*~~ 20%
€ 7,10

Proctolyn
crema 30 g

~~€ 8,50*~~ 20%
€ 6,80

Le offerte di
FarmaciaINsieme

Offerte valide dal 01/07/2013 al 31/08/2013 e fino ad esaurimento scorte. Le fotografie hanno valore puramente illustrativo. I prezzi possono subire variazioni n

Zanzano

dispositivo antizanzare ad ultrasuoni portatile

penna lenitiva dopo-puntura 10 ml

spray anti-zanzara 100 ml

~~€ 9,00~~ 25%
€ 6,75

Kukident Plus Complete

crema 70 g

Scorta vacanze

~~€ 12,60~~ 25%
€ 9,45

Moment Act

12 compresse rivestite 400 mg

~~€ 8,65*~~ 20%
€ 6,90

Foille Sole

spray 70 g

~~€ 11,20*~~ 20%
€ 8,95

Ematonil Plus

crema 50 ml

~~€ 9,75~~ 20%
€ 7,80

Citrosil

8 fazzoletti disinfettanti

~~€ 4,70*~~ 40%
€ 2,82

Foille Insetti

crema 15 g

~~€ 8,00*~~ 25%
€ 6,00

Wartner

trattamento verruche 50 ml

~~€ 22,70~~ 15%
€ 19,20

Crema Scholl Rigenerante

pelle secca 60 ml

~~€ 6,00~~ 25%
€ 4,50

Somatoline Cosmetic

deodorante ipersudorazione roll-on 30 ml

~~€ 13,00~~ 20%
€ 10,40

Dermico

bagnoschiuma specifico pH 4 250 ml

~~€ 10,00~~ 25%
€ 7,50

PRO.FAR PROFESSIONE FARMACIA

DermoPiù

15 salviettine intime

~~€ 3,65~~ 20%
€ 2,90

DermoPiù

15 salviettine struccanti

~~€ 5,20~~ 25%
€ 3,90

Sempre Asciutto

72 salviettine per bambini

~~€ 2,60~~ 23%
€ 1,99

Lady Presteril

10 assorbenti pocket giorno con ali

Eucerin pH5

olio detergente doccia 200 ml

~~€ 12,20~~ 30%
€ 8,50

Triderm

sapone di Marsiglia liquido 250 ml

~~€ 10,15~~ 25%
€ 7,60

nel caso di eventuali errori tipografici. *Prezzo al pubblico consigliato

pierluigi bruno **visual design** www.pierluigibruno.com

Il benessere è in circolazione

Una buona circolazione assicura
l'equilibrio dell'intero organismo.
Per preservarla VegeVen omeostat
Capsule e Cremagel aiutano a mantenere
l'efficienza di vene, arterie e capillari.

VegeVen®
OMEOSTAT
Circolazione in equilibrio

FITOMEDICAL
star bene è naturale

Fitomedical
Via Copernico, 5/7
20082 Binasco (MI)
info@fitomedical.com

www.fitomedical.com

BENESSERE

dott.ssa **Antonella Boldini**, *farmacista*
antonella.boldini@profilosalute.it

Le gambe…
un problema in estate

Ormai l'estate è iniziata e il caldo, che si è fatto attendere, ci ricompensa adesso con delle meravigliose giornate, ma anche con ***qualche problemino…***

Sempre di più mi trovo **a consigliare in farmacia prodotti fitoterapici**, che aiutino ad eliminare l'indolenzimento alle gambe e sollevino le vene dalla stasi, che troppo spesso noto anche nelle persone più giovani. Non posso non ricordare che **l'attività fisica** ed una **sana alimentazione** insieme ad **un'idratazione abbondante** sono la base per ridurre la "pesantezza" alle gambe e, di conseguenza, gli inestetismi, primo fra tutti la **ritenzione idrica.** Detto ciò, anche la natura ci viene in aiuto con moltissime piante, che hanno effetti benefici sulla circolazione.

Un po' di anatomia

Il sangue scorre in un fittissimo reticolo di vasi, che misura circa 100.000 km in sviluppo lineare e consente **la distribuzione di ossigeno e nutrienti** e l'asportazione delle scorie; oltre il 60%, che, nel complesso è di 5-6 litri nell'adulto, è contenuto nei vasi venosi.

A differenza delle **arterie,** le **vene** hanno una componente muscolare meno massiccia, ma al loro interno, soprattutto nei vasi più grandi, si trovano delle valvole, dette **"nidi di rondine",** che impediscono al sangue di ridiscendere sotto l'effetto della gravità, in quanto rendono meno difficoltoso il ritorno del sangue.

Insufficienza venosa

In generale il **funzionamento anomalo delle vene** è definito ***insufficienza venosa;*** la ***teleangectasia,*** cioè la dilatazione dei piccoli vasi venosi superficiali, e le ***vene varicose*** sono raggruppate nella categoria delle ***insufficienze venose primarie,*** mentre l'evoluzione, che comporta cambiamenti cutanei, iperpigmentazioni, edema e ulcere venose è denominata insufficienza venosa cronica. Le disfunzioni venose dipendono da **lesioni a carico delle pareti** e delle valvole provocate da fenomeni infiammatori, che determinano l'allungamento, la dilatazione delle vene e la perdita funzionale delle valvole; la dilatazione vascolare si vede bene nella tortuosità dei vasi, che, per effetto della presenza di sottili strati adiposi ipodermici, sembrano di colore bluastro. A ciò si aggiunge spesso un reflusso di massa sangui-

gna, che fatica a risalire verso le parti alte dell'organismo, e l'aumento della pressione nei vasi degli arti inferiori, che creano una serie di eventi patologici noti come **edema, dolore, prurito, alterazioni pigmentarie cutanee ed ulcerazioni**. Tutto ciò provoca l'innesco dell'infiammazione con la mobilizzazione dei macrofagi, , che aggrediscono l'elastina e il collagene della matrice extracellulare, che viene destrutturata e costretta a rimodellarsi; le pareti perdono la tenuta meccanica e subiscono allungamenti e deformazioni sotto l'effetto disomogeneo della pressione sanguigna formando i meandri e le tortuosità vascolari sia visibili che nascoste.

Alcuni rimedi fitoterapici

Da diversi anni è ormai evidente il ruolo giocato da **molti nutrienti** nella stabilizzazione delle membrane, nella neutralizzazione dell'eccesso di **ossidanti** e nella regolazione **della motilità vascolare** e, quindi, è di grande importanza l'apporto nell'organismo di sostanze attive di origine vegetale che possono proteggere e attivare i sistemi di circolazione intercellulare e quelli capillari e linfatici.

Molto interessanti sono le piante della medicina tradizionale cinese come la ***Salvia cinese,*** che ha proprietà antinfiammatorie sull'endotelio vascolare, di interferenza con i meccanismi di contrazione dei piccoli vasi, sulla **produzione di citochine** da parte delle cellule del sistema immunitario e anche di protezione nei processi evolutivi neoplastici. Dalla tradizione europea, invece, non si possono non citare il ***Rusco e l'Ippocastano,*** che hanno delle somiglianze in quanto i loro bersagli biologici si trovano specificamente a livello dei vasi sanguigni venosi; il primo contiene dei **saponosidi**, detti **ruscogenina** e **neuruscogenina**, responsabili **dell'azione antiedemigena** e antinfiammatoria, mentre il secondo contiene **l'escina,** che è dotata di una spiccata attività antinfiammatoria: agisce nella fase iniziale dell'infiammazione opponendosi all'azione dell'edema e normalizza la permeabilità della parete vascolare aumentata dalla infiammazione stessa. Inoltre, contiene l'esculoside, che svolge attività analgesica togliendo il dolore e, di conseguenza, la pesantezza alle gambe con sollievo immediato. Queste due piante aiutano non solo a livello superficiale nella stasi venosa, ma anche più in profondità, dove si possono trovare patologie infiammatorie croniche, come la cellulite.

Un interessante prodotto, che racchiude alcune delle parti attive dei fitoterapici citati sopra, è il **Vegeven**: disponibile sia in capsule che in crema, quest'ultima in particolare ha in aggiunta alcune sostanze come l'olio di Tamanu, per mantenere l'idratazione dei tessuti della pelle dove scorrono i vasi sanguigni, **l'Aloe gel,** che è lenitiva e gli oli essenziali di **Cipresso, Elicriso e Geranio,** che sembrano avere ottime proprietà vasorilassanti e ipotensive, che donano tono ed elasticità ai tessuti vascolarizzati. Usati insieme Vegeven capsule e crema possono dare ottimi risultati sulla sensazione di pesantezza e gonfiore alle gambe, sulla prevenzione delle varici, sui disturbi del microcircolo cutaneo e ultimo, ma non per livello d'importanza, sulla cellulite e la pelle a buccia d'arancia. Insomma che dire... provare per credere!!!

BENESSERE

dott.ssa **Simonetta Elseri**, *farmacista*
simonetta.elseri@profilosalute.it

Controlliamo i nei

Estate: tempo di abbronzatura: controlliamo anche i nei

Finalmente l'estate! Il sole porta buonumore e fa subito vacanza..

In questo periodo una delle attività' preferite e' la **conquista di un'abbronzatura uniforme**, senza segni del costume (e, possibilmente, **senza scottature!).**

La riscoperta della nostra pelle, libera da vestiti,calze e scarpe chiuse ci permette di svolgere un'importantissima **attività di prevenzione.**

Quanti nei avete? Più di cinquanta? In questo caso e' opportuno **monitorarli periodicamente** , per scongiurare il rischio di melanoma.

Il melanoma

Questo tumore della pelle e' **particolarmente aggressivo** ed il suo incremento negli ultimi decenni sembra legato ad una **esposizione al sole intensa ed intermittente** (la classica abbronzatura da week end!).

L'avere già acquisito una patina di colore non ci mette al riparo da rischi, quindi ... occhio ai nei!

Identikit del sospetto

- nei congeniti di grandi dimensioni
- nei che presentano le caratteristiche
  a = asimmetria
  b = bordi irregolari o frastagliati
  c = colore non omogeneo
  d = dimensioni superiori a 5-6 millimetri
  e = evoluzione, cioè cambiamenti di forma o colore

Chi nota la comparsa di un nuovo neo dopo i 40 anni, o se in famiglia ci sono stati casi di melanoma, **farebbe meglio a sottoporsi ad una visita presso il medico di famiglia o il dermatologo**. Particolare attenzione per quelle persone con pelle e capelli molto chiari o per chi da bambino si scottava molto spesso ed intensamente.

Regole per la prevenzione

Le regole di base per la prevenzione sono essenzialmente **un accurato auto-esame** alla ricerca di nei sospetti, **un'esposizione prudente al sole** e soprattutto un adeguata **fotoprotezione**! Le creme solari non servono solo a proteggerci dalle rughe, ma anche e soprattutto a preservare la salute della nostra pelle.

Il vostro farmacista di fiducia vi saprà consigliare nella scelta del prodotto più adatto alla vostra carnagione, a tempi e modi di applicazione.

Se tenete alla vostra pelle, tenetela d'occhio!

50% di prodotto in più

Risparmia con i Formati Convenienza

Kukident

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso.

BENESSERE

dott. **Antonio Marinelli**, *farmacista*
antonio.marinelli@profilosalute.it

Combattere a tavola *l'ipertensione*

Alimentazione e stile di vita possono agire efficacemente contro una delle patologie più diffuse.

L'ipertensione è uno dei "**killer silenziosi"** più pericolosi nostri tempi.
E', infatti, responsabile in via diretta del maggior numero di morti nei Paesi sviluppati e spesso risulta senza sintomi fino a quando è troppo tardi.
Il rischio aumenta progressivamente (vedi box) a partire dai valori di 120/80.
Esistono più di **70 molecole attive,** che danno corpo a **centinaia di farmaci** di marca ed equivalenti contro l'ipertensione. Dobbiamo, però, considerare che, nei casi di ipertensione lieve e moderata **il ruolo dell'alimentazione e dello stile di vita** può essere predominante ed addirittura soppiantare i farmaci.

Alimentazione

La terapia dell'ipertensione tramite l'alimentazione è così efficace che molti medici, supportati da validi studi scientifici, la considerano il primo approccio Nel Caso di pre-ipertensione e nell'ipertensione di 1° grado non complicata.

Abbassando di Soli 3 punti la pressione si riduce dell' 8% la mortalità da ictus e del 5% quella da infarto!

Scala dell'ipertensione

normale	*inferiore a 120/80*
pre-ipertensione	*da 120 /80 a 140/90*
ipertensione 1° grado	*da 140/90 a 160/100*
ipertensione 2° grado	*da 160/100 in poi*

Dieta Mediterranea o Dieta Dash?

Gli americani hanno riscoperto, in modo minimalista, **la Dieta Mediterranea** battezzandola **DASH** (acronimo di Dietary Approaches to Stop Hypertension, ovvero "Approcci dietetici per contrastare l'ipertensione").
Questo tipo di alimentazione predilige i **carboidrati integrali** (pane e pasta) e quelli provenienti dal **mondo vegetale** (frutta e verdura), che devono rappresentare la base della dieta (vedi approfondimento).
Naturalmente le calorie vanno ridotte al fine di perdere peso corporeo.
Possibile riduzione della pressione: Massima -3, Minima -6

Sale

La restrizione del sale è di grande importanza. Purtroppo non basta evitare di far ricorso alla saliera, ma vanno banditi anche gli alimenti che lo contengono come conservante (es. salumi ed insaccati, tonno al naturale, etc)

Possibile riduzione della pressione: Massima e Minima – 2,8

Attività fisica

Diversi studi provano che l'attività fisica regolare provoca **miglioramenti in tutto l'organismo**, compresa una riduzione della pressione arteriosa.

Possibile riduzione: pressione Massima -2,6, Minima -3,8

Alcool

Abolirlo completamente o ridurlo a due bicchieri di vino al giorno nell'uomo ed uno nella donna.

Possibile riduzione in chi riduce gli eccessi: pressione Massima -2, Minima -3

Omega3 (acidi grassi polinsaturi)

Olio di pesce o di Krill di alta qualità (farmaceutica) è in grado di ridurre la pressione, se preso a dosaggi elevati (almeno 3 grammi al giorno) di Epa e DHA.

Possibile riduzione: pressione Massima -1,5, Minima -1,7

Fumo di sigaretta

Fumare aumenta la pressione arteriosa. Questo è solo una delle tante disgrazie di questo vizio da eliminare immediatamente.

Aumento della pressione arteriosa Massima +3, Minima +4

Cibi consigliati nella Dieta DASH/Mediterranea

Fonti di fibre e di energia **(carboidrati)**

- **Pane, pasta e cereali** (frumento, orzo, segale, avena, riso, grano saraceno, miglio, mais) preferibilmente integrali e tutti i prodotti da forno preparati con farine integrali.

Fonti di **potassio, magnesio e fibre** (verdura e frutta)

- Broccoli, carote, fagiolini, piselli, bietole, spinaci, patate, zucca, zucchine, pomodori, patate dolci, **insalata e tutte le verdure in genere**. Mele, albicocche, banane, datteri, arance, melagrane, uva (e succo d'uva), mango, meloni, pesche, ananas, uvetta, fragole, mandarini…

Fonti di calcio e di proteine **(latte e derivati magri)**

- Latte parzialmente scremato o scremato, burro, **latticini, yogurt, ricotta e formaggi** a ridotto contenuto di grassi.

Fonti di **proteine nobili e di magnesio** (carne magra e soprattutto pesce)

- Tutti i **tagli di carne magri** e privati del grasso visibile; pollame privato del grasso e della pelle. Via libera a pesce, crostacei e molluschi. La cottura dovrebbe avvenire preferibilmente senza l'ausilio di grassi.

Fonti di energia, magnesio, proteine e fibre

- **Frutta secca** (noci, nocciole, mandorle, arachidi), semi (girasole, lino, zucca), burro di arachidi, lenticchie, tutti i tipi di fagioli, ceci, lenticchie.

Cibi da evitare

Carboidrati raffinati, zuccheri semplici.

Grassi saturi (animali) e grassi **idrogenati** (artificiali, tipo margarine).

Sale da cucina.

di **Silvia Mandarà**

Musica… *medico!*

La prossima volta che ***accendete il vostro stereo e ascoltate della buona musica*** *pensate che vi state* ***prendendo cura di voi stessi****.*

Che la musica implicasse risvolti positivi per la nostra mente era risaputo, ma che essa potesse essere "prescritta" come cura persino ai tossicodipendenti o ai giocatori d'azzardo è scoperta "recente". È notizia di pochi mesi fa che il Parlamento Italiano ha approvato la legge per il riconoscimento di professioni non ancora regolamentate, tra le quali la **Musicoterapia.** Ne parliamo con **Pier Luigi Postacchini**, psichiatra, neuropsichiatra infantile, psicoterapeuta, coordinatore scientifico del Corso di Musicoterapia della **P.C.C. di Assisi**; ha svolto anche attività di musicoterapeuta presso il Day Hospital e pressoi il reparto di ricovero per pazienti dipendenti da sostanze nella Casa di cura **"Villa Igea" a Modena** ed è musicista – suona il sassofono e il clarinetto.

Musicoterapia: potrebbe spiegare ai non addetti ai lavori come la musica riesca a curare i disturbi delle personalità.

La Musicoterapia appartiene alla **dimensione delle arti-terapie:** si tratta di tecniche di comunicazione non verbale attraverso le quali è possibile raggiungere **stati emozionali profondi**. Con la musica si possono avviare percorsi associativi e sensoriali, che sono alla base dei processi comunicativi e di simbolizzazione. Si tratta di concetti precisati con le nuove conoscenze della psicoanalisi e delle neuroscienze, ma intuitivamente praticati da tempo con finalità terapeutica.

Quali sono oggi gli ambiti in cui viene impiegata la Musicoterapia e i disturbi in aumento nei quali viene richiesto il suo contributo?

Autismo, Alzheimer, psicosi infantili sono state le prime patologie ad essere affrontate con la Musicoterapia, data la **difficoltà del linguaggio e i disturbi di comunicazione non superabili con le terapie convenzionali.** L'impiego di tecniche non verbali è apparso una forma di approccio possibile laddove l'insistenza sul linguaggio rende ancora più difficoltoso l'approccio con i pazienti. Mi riferisco ad alcune

forme gravissime di patologia mentale, agli stati di coma e malati in fase terminale - costituiscono un settore di impiego che vedrà nei prossimi anni un accrescimento. Tornando ad oggi è nel **campo delle demenze** che viene sempre più richiesto l'intervento del musicoterapeuta, senza dimenticare che ci sono state richieste per l'aiuto a persone afflitte da problemi di dipendenza.

Quali sono le ultime scoperte nell'ambito della Musicoterapia?

Ci si aspettava che le **neuroscienze dessero delle risposte certe al rapporto musica-cervello**. In realtà siamo ancora lontani, anche se in questi ultimi anni gli studi sono stati molto accurati. L'interesse si è concentrato ultimamente sui **neuroni-specchio,** scoperta interessante, anche se non si deve dar loro un'importanza maggiore di quella che possono avere. Credo, invece, che la scoperta più significativa sia la **ripetuta dimostrazione che la pratica della Musicoterapia è efficace nei più vari contesti,** e, come tale, merita di essere considerata con dignità e con rispetto.

Parliamo un po' di lei: cosa l'ha spinta a specializzarsi anche nella Musicoterapia?

In realtà mi sono sempre occupato di armonizzare le due cose, visto che sono anche un musicista! Gli studi di medicina mi allontanavano dalla musica: fin dagli anni dell'università ho cercato una soluzione che potesse permettermi di svolgere il mio lavoro senza dimenticare l'altra mia passione. Ho contattato, quindi, altri colleghi che condividevano lo stesso interesse e facendo riferimento ai **pochissimi scritti allora disponibili – nessuno italiano** – è stato possibile far confluire questo interesse in una pratica di integrazione tra medicina ufficiale e musica. La mia partecipazione ai seminari di Musicoterapia ad Assisi ha contribuito a confermare questa nuova disciplina fino alla nascita del Corso di Musicoterapia, che da oltre trent'anni ha scandito i tempi della mia vita e di molti professionisti italiani.

Soddisfatto?

La terapia con pazienti molto gravi è spesso frustrante. Quelle situazioni nelle quali ho potuto raggiungere una buona comunicazione **regalando ai pazienti un maggior equilibrio emotivo**, esprimendo al meglio le loro emozioni interagendo con l'ambiente, costituiscono motivo di grande soddisfazione. Le esperienze di gruppo poi, soprattutto quelle realizzate **con pazienti tossicodipendenti** - con i quali ho lavorato per oltre dieci anni - sono state fonte di ricchezza professionale anche per le conoscenze maturate sul piano del rapporto tra musica e percezione che il corpo ne ha: non sempre quello che noi diamo per scontato sia il suono percepito è ciò che effettivamente i pazienti percepiscono.

Musicoterapeuta, medico e musicista… Qual è l'ultimo cd che ha comperato?

Recentemente mi sono interessato alle composizioni della scuola fiamminga e l'ultimo disco che ho trovato con fatica è di Guillaume Dufay: contiene una edizione di "O gemma lux", un mottetto isoritmico di struggente bellezza.

prof. **Enrico Filippini** - *Brescia*
professore a contratto in "Nutrizione clinica" presso l'Università di Roma

Estetica:
attenzione alla pubblicità miracolosa!

Il calendario da diverse settimane afferma che la primavera e' passata come per incanto, senza mostrare le sue meraviglie ed, anzi, lasciando le cantine di molti piene di acqua e fango.
Ci troviamo, quindi, proiettati improvvisamente **nell'estate** con la necessità di ottenere quel minimo (o massimo) di forma fisica, che ci permetta di esporci senza troppi problemi al pubblico delle piscine, delle spiagge o, semplicemente, al nostro severissimo giudizio…… **tanti piccoli difetti,** che perdoneremmo anche al nostro peggior nemico, su di noi diventano orrendi e deturpanti. Anche polemizzando, però la situazione e' questa e bisogna prendere velocemente provvedimenti, con il poco tempo a disposizione rubato agli impegni familiari e lavorativi.
La tentazione di rimanere **"agganciati" dalla prima pubblicità miracolosa** e' molto forte, ma vi consiglio di rientrare in voi, e di ragionare…la cellulite, la culotte, i cinque chili li posso paragonare al peletto superfluo, all'ultima acconciatura di moda, al trucco anallergico o cose simili? Direi proprio di no…

Innanzitutto una bella visita medica

Infatti la cellulite e' una distrofia, una patologia ; la culotte una condizione morfologica sulla quale giocano fattori genetici e ormonali; non parliamo di tutto il caos metabolico che si può celare sotto un "banale" sovrappeso…
Allora, come minimo, una bella visita medica, sarebbe auspicabile, per inquadrare il problema…
Passando, quindi, alla **possibile terapia,** posso tranquillamente definire come prestoria, antichità il tentativo, fatto in passato, di proporre via via nuove, **uniche e rivoluzionarie terapie** per sconfiggere i singoli problemi.

Tanti piccoli eventi concatenati

Ogni problema è **la somma di tanti piccoli eventi,** concatenati tra loro, che determinano, sommati **(ripeto, sommati)** l'origine di quello che a noi compare agli occhi. Bisogna fare **il percorso terapeutico a ritroso**, con sapienza, esperienza del professionista della salute e dell'estetica che vi guiderà nel tragitto.
E, pensate un po', seguendo questo particolare percorso, questo protocollo fatto di sinergie, di piccoli numerosi antidoti, si ottengono risultati una volta insperati,e persino in meno tempo…
Vi ho illustrato il nuovo, rivoluzionario approccio al problema, **fatto di piccole procedure terapeutiche**, veloci da applicare, indolori, che, però, tassativamente e solo applicate insieme riescono a dare i risultati agognati.
Be', direi che l'estate quest'anno potrebbe anche essere un po'…migliore…..tanta salute a tutti voi!

Imprese

SemprePiù Impresa®

Programma Farmacisti

La soluzione su misura per le farmacie

Una gamma di proposte mirate e condizioni vantaggiose integrate al conto corrente per supportare in modo pratico e concreto le attività della vostra farmacia.

Messaggio promozionale. Per le condizioni contrattuali si rinvia ai Fogli Informativi disponibili presso gli sportelli della Banca e sul sito internet www.popolarevicenza.it.

www.popolarevicenza.it

Banca Popolare di Vicenza

Tradizione e futuro

MEDICINA NATURALE

dott. **Antonio Schiavo**, *farmacista*
antonio.schiavo@profilosalute.it

Rimedi naturali
per problematiche solari

Ormai la stagione estiva è entrata nella sua fase più calda. Tutti noi ne godiamo i benefici e alcune volte le conseguenze.

In questo periodo il sole fa la parte del padrone ed i suoi raggi, assorbiti con sobria parsimonia, donano al nostro corpo una sensazione di benessere.
Per questo motivo la maggior parte di noi si espone alla sua irradiazione per cercare **di colorare la propria pelle** con quella tintarella, che ci fa sentire **più attraenti e giovanili.**

Eccessiva esposizione

Purtroppo queste esposizioni prolungate possono scatenare **problematiche cutanee,** che ci inducono a ricorrere **all'intervento del medico** ed all'uso di **farmaci appropriati** per cercare di debellarle.

Colpo di sole

L'eccessiva esposizione può dar luogo al famoso **colpo di sole** che si manifesta con una **sintomatologia simile a quella influenzale**: febbre, brividi, sete viva e forte arrossamento cutaneo.

Per migliorare ed attenuare questa fenomenologia, **l'omeopatia** ci può essere di aiuto.
E' sufficiente assumere dei granuli di **Belladonna 5CH** per migliorare in breve tempo tutta la sintomatologia.

Eritema solare

Un'altra problematica solare, che negli ultimi anni colpisce un numero sempre più grande di persone, è **l'eritema solare.**
La nostra pelle ed anche i raggi solari negli ultimi decenni hanno subito delle modificazioni.
La nostra pelle è stata fortemente sollecitata a difendersi dagli insulti degli agenti inquinanti presenti nell'aria ed i raggi solari sono diventati più aggressivi in seguito alla **diminuzione della barriera di ozono presente nell'atmosfera.**
Il nostro sistema di difesa reagisce nei confronti di questa patologia **liberando "istamina"**, che crea arrossamento e formazione di piccole vescicole acquose.
Per prevenire questa fastidiosa sintomatologia l'industria cosmetica ha messo in commercio delle **creme solari dotate di particolari filtri**, che spesso sono insufficienti per frenare la sua insorgenza.

E' utile ed importante cercare di prevenirla, utilizzando sostanze naturali, che svolgono un ruolo di difesa nei processi di fotosintesi.

Sostanze naturali e omeopatia per difendersi

Queste sostanze sono i **carotenoidi** , pigmenti organici per lo più presenti nelle piante.

La loro costante assunzione ha evidenziato un' ottima protezione nei confronti delle foto ossidazioni.

Un' altra pianta che ha evidenziato un azione preventiva per contrastare l'eritema solare, è il **"polypodium leucotomos",** una felce tropicale.

Numerosi studi clinici, accreditati da valide sperimentazioni, hanno messo in evidenza che l'estratto idroalcolico di questa felce possiede notevoli proprietà antiossidanti nei confronti dei radicali liberi e la sua assunzione prolungata per due tre mesi ha evidenziato ottimi effetti fotoprotettivi,riducendo in maniera significativa l'insorgenza dell'eritema da scottatura.

Anche la **medicina omeopatica** propone alcuni rimedi per prevenire l'eritema solare.

E' necessario assumere 1/2 mesi prima delle grandi esposizioni solari **sol 5CH** e assumere **Myristica sebifera 5CH** durante ogni esposizione.

Nei casi più recidivi si può aggiungere un gemmoderivato **ribes nigrum mg 1DH** che andrà a lenire e modulare il processo infiammatorio della patologia.

Melanoma cutaneo

La problematica più grave, che può insorgere con l'esposizione ai raggi solari, è senza dubbio il **melanoma cutaneo**, neoplasia maligna, che, se non riconosciuta, può portare al decesso del soggetto colpito.

Recenti studi su modelli animali hanno offerto ottimi risultati, trattando questa pericolosa e temuta patologia con olio essenziale di **tea-tre**.

Il **tea-tre** è un albero indigeno australiano che appartiene alla famiglia della "malaleuca"; il suo nome è infatti **"malaleuca alternifoglia ".**

Le cavie affette di tumori cutanei, trattate con una formulazione a base di olio di **tea-tre**. hanno evidenziato regressioni tumorali, sin dai primi giorni di utilizzo.

Questa sperimentazione è stata riproposta sull'uomo.

Sono state trattate circa 50 persone con lesioni precancerose cutanee ed i risultati sono stati altrettanto soddisfacenti.

Pertanto **l'utilizzo morigerato** su lesioni o neoformazioni cutanee di quest'olio può prevenire lo sviluppo dei tumori cutanei.

La natura è sempre in noi e con noi,basta conoscerla ed utilizzarla in modo corretto: sicuramente è una nostra alleata e spesso ci aiuta a vincere parecchie battaglie patologiche, che colpiscono il nostro sistema corpo.

BELLEZZA

dott.ssa **Roberta Rossi**, *farmacista*
roberta.rossi@profilosalute.it

Macchie brune:
i cosmetici più efficaci

Le macchie brune della cute sono un problema che ***interessa tutte le età e tutti i tipi di pelle****. Statisticamente l'80% delle donne tra i 30 e i 50 anni presenta un problema legato ai disordini della pigmentazione.*

Cresce da parte delle donne un bisogno di colorito uniforme, privo di macchie e discromie cutanee. Questo è un segno di un **nuovo concetto di cosmesi**, frutto di una avanzata ricerca **in grado di ridurre visibilmente le iperpigmentazioni cutanee e correggere le alterazioni del colorito.**

Il pigmento melanico

A livello dello strato basale dell'epidermide sono presenti i **melanociti,** cellule altamente specifiche, che, **stimolate dalla luce solare, producono un pigmento, la melanina**, in grado di dare la colorazione alla pelle (**abbronzatura**). In realtà ciò che noi chiamiamo abbronzatura è un meccanismo fisiologico, messo in atto dall'organismo per aumentare la colorazione della pelle al fine di creare una **barriera protettiva contra la penetrazione dai raggi UV, che possono danneggiare le strutture profonde dell'organismo.**

La melanina è una sostanza, che dà colore bruno alla nostra pelle e viene prodotta nel momento in cui ci esponiamo a fonti di luce naturali o artificiali (lampade solari). **Normalmente la melanina prodotta in eccesso viene eliminata,** ma, nel caso in cui questo meccanismo si interrompa o si modifichi **si manifestano macchie scure sulla pelle,** principalmente **sul viso,** la parte **più sensibile e maggiormente esposta.**

Le cause dell'inestetismo

Esistono più cause che portano alla comparsa di macchie. Oltre all'indebolimento dell'epidermide dovuto **all'età,** i motivi che portano alla comparsa di macchie scure sul viso, possono essere di natura diversa:

- **Squilibri ormonali**: durante la gravidanza, menopausa o in donne che assumono la pillola contraccettiva o seguono terapie a base di ormoni manifestano un'alterata produzione o assorbimento di melanina;
- **Lunghe terapie farmacologiche**: a base di antibiotoci, antinfiammatori o antiasmatici;

- **Inadeguata esposizione solare**: scottature o eritemi;
- **Utilizzo di prodotti cosmetici**: creme, oli, profumi, che rendono particolarmente sensibile la pelle;
- **Inquinamento**;
- **Stress psicofisico**;
- **Disordini alimentari**.

Come prevenire

Ci sono regole importanti da rispettare per il benessere della nostra pelle ed in particolare per evitare che la pelle si macchi.

1. **Buona prevenzione solare**: la protezione solare è l'elemento fondamentale per proteggere la pelle. Il fattore solare adeguato va individuato in base al proprio fototipo ed è indispensabile utilizzarlo sia d'estate che d'inverno indipendentemente dal livello di pigmentazione della pelle e dell'età.
2. **Cosmetici e creme antiossidanti**: per evitare la formazione di macchie scure o ridurre al minimo la comparsa è necessario utilizzare prodotti cosmetici mirati. **Il consiglio di una persona esperta come il dermatologo o il farmacista** è indispensabile per individuare il prodotto migliore. Fondamentale è incrementare la protezione e l'ideale è utilizzare durante il giorno, una **crema idratante ricca di principi attivi antiossidanti** con un fattore protettivo solare. In farmacia è possibile trovare creme da giorno ricche di vitamina A e microelementi come zinco, rame e magnesio essenziali per l'energia cellulare con l'aggiunta di un complesso di protezione globale contro i danni dei raggi UV. La crema va utilizzata tutti i giorni anche come base trucco.
3. **Dieta sana ed equilibrata**: seguire un'alimentazione equilibrata è un valido metodo per prevenire la formazione di macchie della pelle del viso e del corpo. E' utile mangiare alimenti che contengono **betacarotene** (carote), **vitamina A** (albicocche, pomodori, spinaci), **vitamina C** (arance, kiwi), **vitamina E** (cereali integrali), **selenio** (pasta, pane e patate) e **zinco** (fagioli, carne bianca). Quando, per vari motivi, non è possibile introdurre questi micronutrienti con l'alimentazione quotidiana viene in aiuto il consiglio del farmacista, che è in grado di integrare la dieta con **nutraceutici** appositamente formulati.

Trattamenti estetici

Come bisogna comportarsi nel caso in cui compaiono macchie scure? Si possono eliminare? Come toglierle? Come fare per evitare che se ne formino delle altre? Vediamo dettagliatamente quali **sono le tecniche cosmetiche ed i principi attivi più efficaci** per la correzione delle macchie scure sul viso.
E' consigliabile svolgere un **"programma radiante" della durata di 7 giorni** preferibilmente la sera. Il programma prevede l'utilizzo di un **detergente micro-esfolainte** a base di AHA **(alfa-idrossi-acidi),** enzimi e micro particelle di ambra ideali per purificare e rinnovare la cute. Al detergente fa seguito una **maschera peeling** che favorisce la ristrutturazione dello strato superficiale cutaneo, leviga l'epidermide esfolianado in profondità e dona luminosità.
Dopo la detersione e la maschera va applicata una **crema idratante,** che mantiene l'idratazione e previe-

ne la perdita d'acqua. Alla crema è possibile aggiungere **pura vitamina C titolata,** che illumina ed uniforma la cute, previene e diminuisce le macchie scure.
Al mattino, dopo la detersione, va applicato un **siero ricco di AHA e vitamina C**. Sopra il siero una crema da giorno ed una protezione solare, che deve contenere il 100% di filtri naturali, essere senza parabeni, non ungere e non occludere i pori. E', poi, possibile applicare il make-up.
Questo trattamento d'urto è consigliato una volta al mese cui far seguire un periodo di circa tre settimane durante il quale avviene un naturale processo di rigenerazione cutanea. Durante questo periodo è indispensabile idratare la pelle proteggendola durante il giorno con un adeguato prodotto solalre. Se siamo in procinto di una vacanza al mare evitiamo di esfoliare troppo la pelle e cerchiamo di proteggerla al meglio dai danni solari. Al rinnovamento cellulare ci penseremo al rientro in città.

E gli uomini?

Naturalmente anche la pelle dell'uomo è soggetta **all'invecchiamento cutaneo** o alla comparsa di **macchie scure**. Sono sicura che tutte noi conosciamo un uomo a cui dare dei buoni consigli estetici. Io per prima...

KEEP CALM AND DOWNLOAD

itown
Vivi il tuo comune a 360°

Ti bastano 5 dita?

TUTTA LA TUA CITTA' ALLA PORTATA DI UN SEMPLICE TOCCO

FREE DOWNLOAD

www.itownapp.it

Available on the App Store
Google play
facebook ITOWN
ITOWNAPP
ITOWNAPP

Sovrappeso e Obesità problema attuale?

Molti degli italiani accusano questo problema.
La causa? Una scorretta alimentazione e uno stile di vita sedentario.

La nostra alimentazione è oggi ricca di carboidrati complessi e questo può spiegare, in parte, un'incidenza così importante di persone che soffrono di queste problematiche.
La maggior parte degli zuccheri assunti con la dieta derivano dai carboidrati complessi che sono alla base della nostra alimentazione.
Le fonti principali sono soprattutto pane, pasta, riso e patate.

Cibi contenenti carboidrati complessi

Molto ricchi	Mediamente ricchi
Pasta	Patate
Riso	Mais
Pizza	Piselli
Pane, grissini	Lenticchie
Corn flakes	Fagioli
Crackers	Barbabietole

Data la loro diffusa presenza è difficile regolarne la quantità per ogni singolo pasto e nel totale della giornata.

Inoltre l'effetto dei carboidrati complessi è influenzato dall'Indice Glicemico che, per gli alimenti raffinati e ricchi di amidi, è particolarmente elevato.

Oggi in farmacia puoi provare

Kilocal medical-slim
con KiloCapto®

Un nuovo prodotto utile per il controllo del peso, la prevenzione e il trattamento del sovrappeso e dell'obesità.

Kilocal Medical-Slim con **KiloCapto®** è indicato nelle diete particolarmente ricche di carboidrati complessi per ridurre l'assorbimento giornaliero degli zuccheri.
La compressa contiene 100 mg di **KiloCapto®**, un complesso glicoproteico *formato da proteine non OGM di fagiolo*, che promuove il dimagrimento grazie all'azione locale di rallentamento dei meccanismi che portano alla degradazione e poi all'assorbimento dei carboidrati complessi, con conseguente riduzione dell'apporto calorico.

L'aggiunta del *simeticone* limita i fastidiosi gonfiori addominali.
I carboidrati complessi non degradati vengono espulsi con le feci.
Due compresse di **Kilocal Medical-Slim** possono inibire l'assorbimento di carboidrati complessi.
Una conseguenza indiretta del blocco dell'assorbimento degli zuccheri è la riduzione dei picchi postprandiali di glicemia.

Kilocal Medical-Slim è utile nel favorire la riduzione dell'assorbimento dei carboidrati complessi. La diminuzione dell'assimilazione dei carboidrati, riducendo l'apporto calorico, determina una perdita di peso. Un calo ponderale, migliora i disturbi associati all'obesità e al diabete.

Kilocal Medical-Slim se associato ad una dieta ipocalorica, e ad una adeguata attività fisica, è un utile coadiuvante per il controllo del peso e la prevenzione ed il trattamento dell'obesità.
In caso di dubbio chiedere al medico o al farmacista notizie e consigli per uno stile di vita sano.

SIIT s.r.l.
Via Ariosto, 50/60
20090 Trezzano
sul Naviglio (MI)

È un Dispositivo Medico CE 0426 *Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Aut. Min. del 22/03/2013*

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

Per una pelle sana e bella. *Naturalmente.*

Smagliature, cicatrici, invecchiamento cutaneo?
In farmacia nuovi "dermo-trattamenti repair".

Le **smagliature**, spesso causate da aumenti di peso o gravidanza, sono tra gli inestetismi femminili più frequenti. Le **cicatrici** sono le conseguenze visibili di un trauma o di un intervento chirurgico.

Eliminarle completamente non è possibile, ma si possono rendere meno evidenti. L'**invecchiamento cutaneo** è un fenomeno biologico ineluttabile: già al termine della crescita la pelle comincia ad invecchiare!

Da oggi possiamo fare molto per attenuare smagliature, cicatrici e rallentare gli effetti visibili dell'invecchiamento grazie a **Kute-Oil *repair*** e **Kute-Cream *repair,*** due innovativi dermo-trattamenti multifunzionali.

La molteplicità di azioni svolte (**tonificante, ricompattante, elasticizzante, rigenerante, idratante, anti-age**) ne fanno due trattamenti specifici per correggere gli inestetismi di **viso**, **mani** e **corpo**.

La miscela di ingredienti naturali e l'assenza di sostanze allergizzanti definiscono il profilo di massima sicurezza di **Kute-Oil *repair*** e **Kute-Cream *repair***.

Il **Dragoxat**, innovativo ingrediente presente in **Kute-Oil *repair***, favorisce il **rapido assorbimento** degli attivi, mentre il **Lipomoist 2013** presente in **Kute-Cream *repair*** crea sulla pelle un film altamente idratante e protettivo.

Kute-Oil *repair* e **Kute-Cream *repair*** sono disponibili rispettivamente in flacone da 60 ml e in tubetto da 100 ml.

Dalla ricerca Hynecos Research
Da Pool Pharma in farmacia.

BELLEZZA

di **Simona Lovati**

Capelli al sole, *ma con moderazione*

Capelli baciati dal sole? Sì, ma con moderazione. La regola d'oro è proteggerli in ogni occasione, al mare come in montagna, con un occhio di riguardo anche durante le calde giornate trascorse in città.

Il sole , un falso amico dei capelli

In estate le nostre capigliature sono esposte all'aria aperta e, di conseguenza, ai raggi ultravioletti. Lo svantaggio, ahimé, è che il sole rientra a pieno titolo nella **categoria dei "falsi amici",** perché se da un lato dona riflessi dorati o ramati, secondo la nuance naturale dei capelli, dall'altro ne **accentua la caduta**, soprattutto in ottobre e novembre, quando i suoi effetti tendono a scomparire. Senza contare che **cloro e salsedine indeboliscono** e **sfibrano** ulteriormente il fusto capillare. Per questo motivo mai abbassare la guardia, nemmeno in vacanza.

Le manifestazioni

"Le radiazioni solari"- spiega la **dottoressa Corinna Rigoni,** specialista in Dermatologia a Milano e Presidente Donne Dermatologhe Italia - "generano **un'ossidazione del capello**, che favorisce lo schiarimento e la decolorazione delle chiome".

La situazione peggiora **su un cuoio capelluto secco**, che, rispetto ad una cute grassa, possiede una fisiologica predisposizione alla perdita di capelli. E proprio sulle zone, dove le diradazioni sono più accentuate – per esempio al centro testa per gli uomini -, l'irraggiamento raggiunge il capo in modo perpendicolare e con maggiore intensità.

"**Le acconciature sottoposte a tinture"-** continua la professionista- "soffrono molto in questo periodo dell'anno, in quanto i trattamenti chimici, con il tempo, le rendono **idroscopiche**". Ciò significa che, quando vengono lavate, oppure in seguito ad un bagno in mare o in piscina, si caricano di acqua, a causa della loro cospicua porosità, dovuta ad un danneggiamento della corteccia, che favorisce il passaggio e la penetrazione anche di altre molecole, come sale e cloro, rallentandone l'asciugatura.

Malattie cutanee e disequilibri ormonali

Alcune patologie, quali **forfora, psoriasi, acne, dermatite atopica e seborroica** migliorano durante i mesi estivi. Purtroppo, però, il problema si riacutizza

in autunno, quando svaniscono le virtù esfolianti e leviganti dei bagni in mare e dell'applicazione di cosmetici. "L'herpes ricorrente e virale invece"- precisa la specialista- "si inasprisce in presenza di radiazioni ultraviolette, che provocano un **abbassamento delle difese immunitarie".**

Il sole è un'aggravante in casi di alopecia (calvizie) di tipo genetico - che si possono manifestare anche nelle donne in **menopausa** -, per le persone soggette a **ipertiroidismo,** per i disturbi legati alla carenza di ferro, come l'**anemia**, e all'assunzione di particolari medicinali.

Obiettivo protezione

Il primo gesto di bellezza è **difendere il capello dalle aggressioni esterne**, come lo smog e le condizioni atmosferiche. "L'ideale è utilizzare **balsami, oli e maschere**, contenenti un **filtro solare**- commenta la specialista- che svolgono un'azione filmogena, cioè protettiva di fusto e squame. Inoltre le formulazioni devono essere delicate e non troppo cariche di conservanti, agenti siliconici, profumazioni e sostanze irritanti. L'accortezza è stenderli su tutta la lunghezza, cioè dalla radice alle punte, e non applicarli direttamente sul cuoio capelluto, per evitare follicoliti e pruriti. La cosmesi moderna propone anche **gel e schiume dedicati** alle aree dove la caduta dei capelli è più massiccia".

A tavola

"Per pelle e capelli- conclude la dottoressa Rigoni- madre natura mette a disposizione alimenti colorati che attirano il nostro sguardo". Via libera, dunque, a **frutta e verdura rossa e arancione**, come fragole, carote, pomodori, barbabietola, peperoni, fonte di antiossidanti e capaci di garantire una significativa protezione contro i radicali liberi, causa di invecchiamento. In vacanza, il must è una **dieta ricca di proteine e oligoelementi,** che consente di ottenere una capigliatura vaporosa.

Beauty tips

Sotto il solleone indossare sempre un **cappello o un foulard.** In acqua sì alla **cuffia**, poco estetica, certo, ma ottima per non stressare la chioma.

Una volta la settimana applicare un **impacco all'olio di oliva,** dall'elevata concentrazione di vitamine anti-età A, C ed E, in grado di creare una pellicola protettiva sulla fibra capillare, nutrirla e ammorbidirla.

Sui capelli bagnati utilizzare una **spazzola dalle setole morbide** per non spezzarli e, se possibile, evitare di lavarli ogni sera, per non bruciarli e disidratarli con l'aria del phon, che non deve mai essere troppo calda, né tantomeno essere lasciata fissa su un punto del capo.

Una settimana prima della partenza sarebbe bene chiedere una decolorazione al parrucchiere di fiducia.

Gli **integratori alimentari** possono essere un aiuto, soprattutto nel periodo del deflurium, cioè della caduta. Si raccomanda di assumerli sotto controllo medico, perché in dosi sbagliate un eccipiente potrebbe neutralizzare l'altro o addirittura avere un risvolto negativo sulla salute.

BELLEZZA

dott.ssa **Giovanna Saleri**, *farmacista*
giovanna.saleri@profilosalute.it

Colori vitaminici
per il make up estivo

Le donne, appassionate di make up ed attente alle nuove tendenze, sono curiose di sapere quali saranno i must di stagione.

Le parole d'ordine per l'estate 2013 sono tre: **pelle splendente e perfetta**, **occhi definiti** e **colore, colore, colore.**
Vediamo come poter mettere in pratica queste regole, anche se non siamo delle artiste del trucco.

Pelle splendente e luminosa

Avere una pelle luminosa e senza imperfezioni è, per fortuna, ormai **semplice**, grazie al grande aiuto delle sempre più diffuse e amate **bb cream.**
Le bb cream, per le loro proprietà' protettive e rigeneranti, nascono come "balsamo lenitivo" post trattamento per pazienti sottoposte a trattamenti laser. Vennero introdotte da un dermatologo tedesco e, successivamente nel 2005, vennero riprodotte dalle più' moderne e famose case cosmetiche coreane. Inizialmente commercializzate solo in Asia, sono, poi, sbarcate anche in Occidente diventando ben presto uno dei prodotti indispensabili nel beauty-case di ogni donna. Aiutano ad **uniformare l'incarnato** donando **luminosità' e freschezza alla pelle**, senza dimenticare il fattore di **protezione solare**. In un solo gesto rivelano la qualità e il colore di una pelle ideale grazie alla presenza di pigmenti illuminanti. Possono essere utilizzate **da sole o sopra il trattamento giorno abituale.** Non sono fondotinta e nemmeno semplici creme colorate, hanno l'effetto leggermente coprente di un fondotinta leggero, ma la presenza di pigmenti, che riflettono la luce, le rende estremamente efficaci nel far apparire la pelle luminosa e senza discromie. Sono **ideali per l'estate**, quando il fondotinta non viene utilizzato, perché troppo pesante o per coloro che non lo amano proprio.

Eyeliner per definire lo sguardo

Un' altra interessante tendenza per il trucco occhi, emersa dalle passerelle delle sfilate 2013, è l'uso dell'**eyeliner,** prodotto beauty amato ed odiato da milioni di donne e da secoli uno degli orpelli più utilizzati per uno sguardo ammaliatore. Linee intense e nette, che sottolineano ed enfatizzano lo sguardo, sono uno dei trucchi più visti sulle passerelle e così l'eyeliner, amico e nemico di sempre, torna a farci

impazzire nel tentativo di riuscire a **realizzare una riga perfetta**.
Punto primo e di gran importanza quando si parla di una linea di eyeliner**,** è saperla scegliere e realizzare alla perfezione. Una riga d'eyeliner non vale l'altra e va sempre scelta in base alle **caratteristiche dei propri occhi:** una linea spessa ed importante in **stile anni '60** è perfetta se si ha un occhio grande e una palpebra spaziosa, se, invece, lo spazio è ridotto e l'occhio è piccolo e chiuso, è meglio scegliere **una riga molto sottile** con un finale allungato. Non solo lo spessore della riga è importante, ma anche il punto da cui farla partire: se si hanno occhi molto distanziati, la linea può partire direttamente dall'angolo interno, se sono molto ravvicinati, è meglio iniziare il tratto da metà palpebra, così da non chiuderli ulteriormente. Scelto il tipo di riga più adatta, è molto importante **realizzarla correttamente: eyeliner liquido o in gel** sono a discrezionalità personale, la **scelta del pennellino** dipende da qual' è la maggiore difficoltà, il pennellino sottile è utile per realizzare il tratto, mentre con quello angolato è più semplice creare un bel finale.

Colore che impazza

Le tendenze make up per l'estate sono state dettate. I **colori vitaminici** tornano a farla da padroni ed il re incontrastato della stagione calda sarà il **verde** nelle sue **sfumature più acide e vivaci.** Sopratutto le **unghie** saranno letteralmente prese d'assalto da queste tonalità pop.
Dopo una primavera piovosa a tinte pastello e nude, **l'estate sarà fluo e neon**. Preparatevi ad assistere ad un' **esplosione di tonalità accese**. Dimenticate la timidezza e lasciatevi andare, giocare con il make up non è mai stato così semplice.

SPORT

dott.ssa **Monica Chirico**, *farmacista*
monica.chirico@profilosalute.it

Articolazioni in salute…
non è poi così scontato

*Tra le malattie osteoarticolari sono incluse circa **100 differenti patologie**, che possono colpire indistintamente sia giovani che vecchi, obesi sedentari che indefessi sportivi. Spesso ne sono colpiti anche gli immunodepressi o chi soffre di malattie autoimmuni.*

Il **sistema osteoarticolare è un apparato complesso**, in cui ogni singola parte è connessa con un'altra in una fine armonia d'insieme **come in un'orchestra sinfonica.**
Le **ossa** sono leve meccaniche tramite cui compiamo i movimenti, i **muscoli** sono la forza motrice, i **nervi** rappresentano i collegamenti elettrici, le **articolazioni** sono gli anelli di congiunzione tra un capo osseo e l'altro.

Malattie articolari

Le articolazioni sono rivestite da una **membrana umida**, che le tiene ben lubrificate in modo che qualsiasi movimento possa essere ben compiuto; tendini e legamenti ne consentono la stabilità.
Considerando come è complesso il sistema osteoarticolare e quanti elementi concorrono ad un singolo movimento si capisce perché **innumerevoli sono le patologie,** che lo compromettono, e possono essere di natura sia cronica che acuta. Inoltre molteplici sono le cause che innescano una malattia articolare...L'**usura**, il **logorio**, il **sovraccarico** (borsiti, tendiniti), il **tempo che scorre inesorabile** (artrosi), **eventi infettivi** (malattie reumatiche), scherzi del **sistema immunitario**, che infierisce impazzito su parti del nostro organismo (artrite reumatoide, lupus eritematoso). Alcune affezioni hanno origine sconosciuta **(fibromiolgia** e alcune forme di artrosi) altre, invece, sono scritte nel nostro corredo genetico. La **gotta** ad esempio, è una malattia a **predisposizione genetica** ed è favorita da un consumo eccessivo di carne rossa e di alcool. Con la gotta si ha la deposizione di cristalli di urato di sodio a livello articolare, il che comporta dolori tali da compromettere sia postura che movimenti.
Le terapie utilizzate seguono il decorso della malattia articolare e sono volte a ridurre l'infiammazione ed il dolore, che, in alcuni momenti, è tollerabile, ma in altri si fa, invece, insostenibile.

Farmaci utili

Le molecole più utilizzate sono i cosiddetti **Fans.** Sono farmaci che agiscono inibendo la sintesi e la secrezione delle prostaglandine, mediatori del dolore e dell' infiammazione. Gli effetti collaterali dei FANS sono tali da essere adatti a cicli di terapia o per arginare attacchi acuti di infiammazione e conseguente dolore. Il **trattamento deve essere, quindi, di breve durata.** Le differenze tra le diverse molecole (**diclofenac, ibuprofene, nimesulide…**per citarne alcuni) sono modeste anche se vi possono essere diversità nella risposta individuale. Ma tutti i Fans sono associati ad elevata tossicità gastrointestinale nonché danni a reni e fegato. Da alcuni anni sono state introdotte terapie con antinfiammatori più selettivi **(Cobix),** che agiscono solo su un tipo di prostaglandine così da avere effetti collaterali meno invasivi sullo stomaco e sul fegato rendendosi adatti cicli più lunghi di terapia.

Età e menopausa

Poiché la popolazione italiana vede crescere di anno in anno la **fascia di over 60**, parlare di una malattia tipica dell'età senile come l'artrosi è più che mai attuale. Iniziamo col dire che si tratta di una **malattia degenerativa,** che tende, quindi, **a cronicizzare.** Sono colpite, in particolare, le donne in **menopausa.** Ci sono segni evidenti, che possono orientarci dinanzi ad un paziente affetto da artrosi, specie se ai primi stadi. Il **dolore predilige la colonna vertebrale**, le anche, le ginocchia e le mani ed è spesso accompagnato da **rigidità alle articolazioni**, rumori di scroscio articolare quando si eseguono movimenti e deformazioni osteo- articolari specie a mani e piedi. Data la cronicità della patologia, si possono accompagnare alla terapia farmacologica i **rimedi fitoterapici, omeopatici** se non cicli di terapia con **integratori** (come **l'acido ialuronico**) volti a idratare gli ingranaggi o a proteggerli dall'invecchiamento (come gli **acidi grassi essenziali Omega 3**).

Rimedi fitoterapici

Tra i più noti rimedi vi sono **l'artiglio del diavolo** che svolge un' importante attività antiinfiammatoria e analgesica, **l'olmaria** o regina dei prati (spirea ulmaria) che svolge un' importante azione sui sintomi tipici sull'artrosi, poiché ricca di salicilato di metile. Utili anche i **gemmoderivati** (**ribes nigrum, pinus montana, vitis vinifera**) L'associazione dei tre prodotti alla dose di 50 gocce ciascuno, una volta al giorno, lavora in sinergia con una azione cortisonica –simile, utile per trattare gli stati infiammatori, stimolando, al contempo, il trofismo di ossa e cartilagini. Nella **cura della gotta** possono essere prese in considerazione la **curcuma** , la **boswellia**, **il mirtillo nero, le bacche di ginepro e l'ortica**, in quanto contribuiscono al controllo del livello di acido urico. Un elemento da tenere sempre in mente è che nel caso dell'artrosi i **trattamenti sono per forza cronici.** Ecco perché ha senso riflettere su un approccio terapeutico, che preveda **cicli di trattamento**, (almeno due mesi) da ripetere in **autunno e primavera**, consigliando al paziente una terapia fisica complementare specifica, la cosiddetta ginnastica dolce.

SPORT

dott.ssa **Clara Mottinelli**, *farmacista e presidente ATF Brescia*
clara.mottinelli@profilosalute.it

La montagna *d'estate*

Trascorrere una vacanza in quota non solo e' salutare, ma ci si cura con i benefici dell'aria di montagna. Fin dagli inizi del Novecento, la nobiltà al seguito dell'limperatrice d'Austria scoprì i benefici di questi luoghi di soggiorno. Oggi diversi studi confermano che l'**altitudine** e particolari condizioni atmosferiche possono essere d'aiuto per **prevenire e curare molti disturbi**.

Climatoterarapia e Turismo sanitario

Si parla, infatti, di **"Climatoterapia"** come di **"Montagnoterapia"**, tecniche terapeutiche, di solito, complementari ad altre per ampliare effetti positivi per l'organismo. Infatti oltre al **clima** giocano particolare importanza altri fattori come il **riposo,** il **cambiamento di ambiente,** la voglia di interagire con attività' dei luoghi come la **pratica sportiva**. Si assiste oggi ad un sempre più importante **Turismo sanitario** come **Campi estivi** per **pazienti ipertesi, diabetici, allergici ed asmatici**. Queste, infatti, sono le quattro patologie, che, più di altre, trovano riscontro in questi luoghi.

Allenamento fisico

Un'altra opportunità, che si osserva sempre più nelle migliori stazioni turistiche, è la comparsa di offerte tematiche, durante le quali esperti allenatori sviluppano **brevi unità di training** su diversi itinerari in quota, dai 1800 ai 3000 metri. Chi frequenta questi luoghi sa benissimo che l'allenamento e' fondamentale, e non solo perché si hanno a disposizione **spazi**, **salite e discese**, **laghi e aria purissima**, ma anche per un ben noto effetto di **"doping naturale"** sull'organismo, dovuto alla quota. Salendo oltre i 1200 metri, infatti, inizia a farsi sentire la minore presenza di ossigeno disponibile per le funzioni fisiologiche.
Il risultato e' un **graduale aumento dei globuli rossi** nel sangue, che consente di aumentare l'efficienza dello sforzo muscolare. Non a caso squadre sportive di ogni disciplina vanno in ritiro in montagna.

Corsa in montagna e Nordik Walking

Una recente tendenza dello sport, accessibile a tutti, e' la **corsa in montagna**. Si assiste ad un vero e proprio boom, che sta appassionando non solo provetti atleti, ma anche molti soggetti amatoriali. Altro sport, che sta richiamando un pubblico sempre un più folto e' il **Nordik Walking,** che aiuta più di tutti mediante coordinamento degli arti e respirazione appropriata. La montagna fino ai 1200 metri e' indicata e direi addirittura prescritta per ogni età' e tipologia di soggetti. Oltre questa quota e' bene affidarsi a persone, esperte che possano valutare caso per caso.
Un suggerimento da farmacista: durante le vostre escursioni portate sempre con voi il **kit di pronto soccorso,** utile, leggero e di primaria importanza. Come importante e' l'abbigliamento comodo ed adeguato al percorso.

NICKEL SAFE

SISTEMA A CAPSULA - STERILE E DELICATO

FORATURA DEI LOBI? CHIEDILA IN FARMACIA

made in USA

INVERNESS®

EUROPEAN NICKEL DIRECTIVE EU 2004/96/eu

il sistema più igienico, sicuro e delicato per forare i lobi!

Scegli tra molte fantasie di orecchini sterili e Nickel-Safe

www.inverness.it

SPORT

di **Federica Peretti**

"Vinciamo Insieme"
lo sport a favore della disabilità

Si è tenuto in Val Camonica, a Ponte di Legno, il convegno **"Vinciamo Insieme", Progetto Nazionale dei Rotaract Club d'Italia, Malta, San Marino e Principato di Monaco** in collaborazione con il **Roract Iseo-Lovere-Breno**, con **Panathlon Brescia** e **Panathlon Vallecamonica** e **Polisportiva Disabili Valcamonica** con lo sport come protagonista**.**

Significato di Panathlon

Panathhon proviene dal greco e significa **"Insieme delle discipline sportive"** e come Panatlhon Club si propone di approfondire, divulgare e difendere i **valori morali e culturali dello sport come strumento di formazione ed elevazione della persona** e di **solidarietà tra gli uomini e i popoli**.
Include praticamente tutti gli sport.
La finalità del Panathlon è **l'affermazione dell'ideale sportivo** ed il **favorire l'amicizia tra tutti i panathleti** e quanti operano nella vita sportiva e adoperarsi affinché la possibilità di una **sana educazione sportiva** venga garantita ad ognuno, senza distinzione di razza, sesso ed età, soprattutto attraverso la promozione di attività giovanile e scolastica, culturale e sportiva.

Panathleta

L'essere Panathleta impegna a promuovere **l'ideale panathletico** e ad onorare il motto **Ludis Jungit,** che sottolinea lo spirito e gli scopi del Club: **uomini legati allo sport e per lo sport.**
Praticare lo sport non è estremamente facile, occorre volontà, disponibilità, spirito di sacrificio e tanta passione. Farlo fare agli altri è compito ancor più difficile : servono esempi, esperienze, **servono maestri.**

I disabili

E'necessario incentivare e **sostenere le attività a favore dei disabili,** con lo sport al centro di qualsiasi progetto di integrazione, per i quali può rappresentare uno strumento essenziale per acquisire autostima ed aiutare il proprio reinserimento nella società mediante l'abbattimento di ogni **barriera della diversità** con questo messaggio: **"Essere disabile non significa perdere il diritto di vivere e soprattutto di divertirsi".**
Inoltre sostiene l'attività per la **prevenzione della tossicodipendenza** e per il **recupero delle sue vittime** con iniziative di **solidarietà** con i veterani sportivi, la promozione e la realizzazione dei programmi di educazione alla non violenza e di dissuasione del doping.
Lo scopo del **service del Rotaract Distretto 2050** del 2013 informa il disabile e la sua famiglia sugli effetti terapeutici dello sport e sostiene economicamente nell'acquisto di protesi ed ausili Associazioni di volontariato e famiglie meno abbienti, al fine di garantire la massima accessibilità alla pratica sportiva.

RESCUE® - Fiori di Bach® Originali

RESCUE® PASTIGLIE

Il dolce equilibrio delle emozioni.
ARANCIA E SAMBUCO o RIBES NERO

Rescue® Pastiglie contengono la combinazione delle 5 essenze floreali originali presenti all'interno del famoso mix Rescue. Il pratico cofanetto in latta le rende il compagno di viaggio ideale in auto, in aereo o semplicemente a casa o in ufficio.

RESCUE® CHEWING GUM

Il piacevole gusto, ti regala il giusto equilibrio.
ARANCIA E SAMBUCO

Rescue® Chewing Gum con il cuore morbido, al piacevole gusto di arancia e sambuco contengono il famoso mix Rescue. Deliziosi confetti da masticare in qualsiasi momento della giornata.

Tutti i prodotti sono:
senza alcol
senza zuccheri aggiunti
adatto ai vegetariani

Visita il sito **www.loackerremedia.it**

Bach Original Flower Essences
RESCUE®

LOACKER® REMEDIA

ALIMENTAZIONE

dott. **Giancarlo Nicoli,** *farmacista*
giancarlo.nicoli@profilosalute.it

Zucchero
e diabete

Per la prima volta si dimostra che mangiare più zucchero aumenta il rischio di soffrire di diabete.

Quante volte abbiamo sentito il consiglio di mangiare meno zucchero e meno dolci, perché altrimenti viene il diabete? A me è capitato spesso, **perché in famiglia qualcuno che soffre di diabete c'è**. Però – dal punto di vista scientifico – nessuno era mai riuscito a provare che il consumo di zucchero può portare una persona ad ammalarsi di diabete.

Studio su correlazione tra zucchero e diabete di tipo 2

Almeno finora. Per la **prima volta** un gruppo di ricercatori dell'**Università UC di San Francisco** (USA) è riuscito a stabilire una correlazione tra consumo di zucchero e diabete di tipo 2, cioè quello per cui il paziente non ha bisogno delle iniezioni di insulina, ma riesce a tenere sotto controllo la glicemia con medicine prese per bocca.
I risultati di questo importante studio sono stati recentemente pubblicati sul **giornale** Plos One (www.plosone.org).

I ricercatori hanno raccolto dati sulla disponibilità in tavola di zucchero e casi di diabete da 175 Paesi nell'arco di 10 anni.
Sono riusciti a verificare che **alti livelli di zucchero** nelle diete delle popolazioni sono legati ad un **elevato numero di casi di diabete.**
Questa scoperta sembra indicare per la prima volta che non tutte le calorie contribuiscono ad aumentare nello stesso modo il rischio di sviluppare il diabete.
Gli autori dicono di essere rimasti sorpresi da quello che hanno trovato. Pensavano, infatti, che il fattore di rischio più importante fosse l'obesità.
Per arrivare a dimostrare questa correlazione, sono stati usati **metodi statistici**, che hanno preso in considerazione anche eventuali spiegazioni alternative.

In particolare i ricercatori hanno scoperto che il numero di casi di diabete in una popolazione aumenta dell'1 per cento per ogni aumento nell'assunzione di zuccheri pari a 150 calorie al giorno per persona. Si è tenuto conto di fattori di rischio come l'obesità e l'attività fisica. Si è trovato che un aumento nell'assunzione di 150 calorie al giorno provenienti da altri cibi, zuccheri esclusi, porta ad un aumento dei casi di diabete dello 0,1 per cento, cioè dieci volte meno.

Secondo **Marion Nestle**, professoressa di **Nutrizione, cibo e salute pubblica** all'Università di New York (e che non ha nulla a che fare con la quasi omonima azienda alimentare svizzera): «Per quanto ne so, questo è il primo studio che mette in relazione consumo di zucchero e diabete. Questa relazione è stata sempre messa in discussione. È, infatti, difficile distinguere tra lo zucchero e le calorie che esso fornisce. Questo lavoro è fatto bene, è interessante e merita attenzione.»

Il punto di forza di questo studio è il fatto che i **dati sono stati raccolti** via via che passava il tempo e non, invece, raccolti tutti insieme, metodologia che può confondere i risultati.

Il prossimo passo sarà quello di mettere in pratica studi clinici, che possano stabilire definitivamente un **legame di causa ed effetto tra zucchero e diabete.** Dice ancora la professoressa Nestle: «Ma di quante prove ancora abbiamo bisogno per agire? Ora siamo abbastanza sicuri di quel che sappiamo, tanto da poter consigliare alle persone di consumare molto meno zucchero di quanto facciano adesso».

Denti macchiati?
DayDENT
GEL SBIANCANTE
RISPETTA LO SMALTO
Denti macchiati dal fumo, thè, caffè o dal tempo che passa. Day Dent è un trattamento sbiancante domestico sicuro ed efficace, adatto a tutti, rispetta lo smalto. Day Dent ha una formulazione in gel, si applica con un comodo pennellino mattino e sera dopo aver lavato i denti. Asciuga in un minuto e lascia in bocca un fresco gusto di menta.
Per un sorriso brillante
in pochi giorni
DERMATOLOGICAMENTE TESTATO
Denti sensibili?
DayDENT
SENSITIVE
Dalla ricerca nasce
UN GEL PROTETTIVO PER DENTI SENSIBILI
Grazie al suo sistema applicativo di precisione in un comodo pennellino e alla sua formulazione in gel Day Dent Sensitive è in grado di proteggere, per tutto il giorno, i denti da temperature calde e fredde (cibi, bevande e agenti atmosferici).
Effetto immediato
DERMATOLOGICAMENTE TESTATO
DayDENT
BREVETTO DEPOSITATO
DAY DENT chiedi l'originale in farmacia - Pharmaday S.r.l. - www.pharmaday.it - info@pharmaday.it

dott.ssa **Enrica Zugno**,
farmacista

Alla scoperta
dei frutti esotici

Garcinia mangostana

Sono variopinti, gustosi, energetici. Si tratta dei frutti tropicali, alcuni dei quali iniziano a diffondersi non solo sulle nostre tavole, ma anche in farmacia sotto forma di ***integratori alimentari*** *e di* ***prodotti fitoterapici.***

Il succoso frutto della Malesia

Il **mangostano (**Garcinia mangostana**),** un albero sempreverde appartenente alla famiglia delle Guttiferae, produce un frutto dalle dimensioni simili a una piccola mela. Quando viene raccolto, è di colore verde, ma, solo quando la buccia diventa viola, il frutto è maturo e pronto per essere consumato. La polpa bianca di questo frutto tropicale originario della Malesia è particolarmente cremosa, dolce e profumata e si può consumare tale quale oppure sotto forma di succo. Il mangostano è ricco di polifenoli, che presentano **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie**. La medicina tradizionale dei Paesi orientali dove il mangostano cresce spontaneamente, usa la buccia per il trattamento di infezioni della pelle e di ferite oltre che per la cura di diversi disturbi del tratto gastrointestinale ed urinario. Nuovi studi stanno sondando gli ulteriori effetti, che gli estratti della buccia eserciterebbero sull'organismo come **antiallergico e antibatterico.**

La perla verde della Polinesia

Il **noni (**Morinda citrifolia**)** è un piccolo albero sempreverde appartenente alla famiglia delle Rubiaceae, che cresce rigoglioso nell'Asia sud-orientale e diffuso in tutte le zone tropicali. Il termine latino, indicante il genere della pianta, deriva da Morus (gelso) e da India, mentre quello della specie, citrifolia, fa riferimento alle foglie simili a quelle del limone. Il noni ha in comune con il gelso il tipo di frutto carnoso, che è un sincarpo, ovvero il raggruppamento di più frutti semplici cresciuti insieme fino a sembrare un unico frutto. I frutti acerbi sono di colore verde e vengono mangiati crudi o cotti, mentre i frutti maturi, dal caratteristico colore giallo, hanno un odore ed un sapore simile al formaggio.Grazie alla ricca concentrazione di nutrienti questi ultimi vengono **somministrati dai polinesiani soprattutto agli ammalati ed ai deboli di salute.** Il succo di noni si trova in commercio aromatizzato con altri succhi naturali per coprire l'originale e poco gradevole aroma di formaggio.

I kahuna, guaritori polinesiani, hanno sempre impiegato il frutto come rimedio terapeutico per molti mali, considerandolo **una sorta di panacea** anche per gli squilibri, che possono aggredire la psiche.

Morinda citrifolia

Il grande interesse della moderna fitoterapia per il noni è verso il frutto, che contiene molti nutrienti: **sali minerali, vitamine, aminoacidi essenziali e antiossidanti** che ne fanno un integratore importante dell'alimentazione, definito **adattogeno**, perché consente di aumentare la resistenza e la capacità di adattamento dell'organismo agli agenti stressanti ed alle condizioni sfavorevoli di qualunque origine, mediante una completa nutrizione cellulare, potendo così agire non sui sintomi, ma sulle cause che possono dare origine a squilibri. Per quanto riguarda le modalità di utilizzo del succo è consigliabile assumerlo tale quale oppure diluito in acqua, al mattino a stomaco vuoto. Come altri frutti tropicali anche il noni può causare allergie quindi è preferibile testarlo preventivamente assumendone una piccola quantità per alcuni giorni prima di assumerlo con regolarità per più tempo.

La deliziosa bacca del lupo, il goji

Nota come **wolfberry ossia 'bacca del lupo'**, in realtà si tratta del frutto del **goji (**Lycium barbarum**)** una pianta della famiglia delle Solanaceae originaria del Tibet. Le bacche vengono utilizzate dalla **medicina tradizionale cinese come tonico e rimedio antinvecchiamento**, ma trovano impiego anche in cucina quale ingrediente di corroboranti zuppe insieme a pollo, carne di maiale, verdure, radici. Bollite insieme ad altre piante, le bacche essiccate, simili all'uva passa, consentono di preparare anche energetici tè. In commercio il goji si può trovare sotto forma di succo, estratto secco, frutta essiccata di colore rosso e di consistenza sia morbida come l'uva passa sia più dura. Le bacche di goji hanno un elevato valore nutritivo pari ad un valore energetico di 350 kcal ogni 100 grammi di prodotto secco. Attualmente si stanno studiando le possibili proprietà d'impiego dell'estratto di goji **nella protezione oculare** per l'elevato contenuto di **zeaxantina**, che, grazie alla sua capacità antiossidante, si dimostra un utile coadiuvante contro lo stress ossidativo visivo. La luteina e la zeaxantina, carotenoidi ampiamente diffusi in natura, si trovano oggi nella formulazione di integratori alimentari studiati appositamente per preservare la salute degli occhi.

Lycium barbarum

ALIMENTAZIONE

dott. **Antonio Marinelli**, *farmacista*
antonio.marinelli@profilosalute.it

Estate in forma

Qualche regola pratica per attraversare indenni il periodo più caldo dell'anno.

In estate bisogna adattare l'alimentazione non solo per la "prova bikini", ma soprattutto **per seguire i fisiologici cambiamenti del nostro organismo**, in particolar modo rispetto al metabolismo basale.
Infatti, se per far fronte ai rigori della stagione invernale al nostro corpo occorrono molte calorie per mantenere la termoregolazione, con quella estiva occorre invece **ridurre l'apporto calorico** modificando l'alimentazione, proprio in funzione della riduzione del nostro metabolismo basale, conseguente alle alte temperature raggiunte.

*Dunque **meno calorie, ma anche e soprattutto calorie "diverse"**: così, al posto di pietanze ricche in sughi e grassi, occorre privilegiare cibi freschi e leggeri, che, oltre ad un minor apporto calorico, causino un minor "impegno" al nostro organismo, già di per sé affaticato.*

Ecco qualche regola per correggere adeguatamente la propria alimentazione ed affrontare meglio la canicola estiva.

1- Assumere molta acqua

La quantità minima, anche in inverno, è di **1,5 litri di acqua al giorno**.
D'estate la traspirazione, dovuta al caldo oppure all'aria condizionata (molto secca), può far **raddoppiare le necessità idriche**.
Per gli anziani è necessario bere anche se non si percepisce la sete, mentre per i bambini piccoli, non in grado di parlare, è importante offrire spesso acqua.

2- Evitare gli alcolici e le bevande zuccherate

Entrambi apportano un gran numero di **calorie supplementari**, mentre le bevande ricche di alcool stimolano la vasodilatazione aumentando la **sudorazione e la perdita di liquid**i.
Attenzione anche alla **temperatura, troppo spesso glaciale**, dei soft drink e degli alcolici.

3- Suddividere l'alimentazione

Soprattutto d'estate è importante suddividere l'alimentazione in **almeno cinque pasti**.

Oltre ai tre principali (colazione, pranzo e cena) aggiungere due spuntini diurni leggeri.
In generale, a parità di attività fisica, bisogna anche **ridurre le calorie ingerite di 150/200 Kcal rispetto all'inverno.**
Questo risultato si può raggiungere modificando la scelta degli alimenti, ovvero **riducendo la "densità calorica"** dei pasti senza ridurre la quantità di cibo introdotta.
Per la colazione si può pensare ad alimenti freschi come lo yogurt bianco magro con aggiunta di cereali non zuccherati, meglio se integrali.
Ai pasti principali è meglio orientarsi verso **i piatti unici a prevalenza vegetale**.
Anche gli spuntini di metà mattina/pomeriggio possono essere a base di yogurt bianco magro, che apporta proteine e carboidrati nelle proporzioni ideali insieme ai fermenti lattici vivi.
A questo si può aggiungere frutta fresca di stagione, evitando di comperare yogurt zuccherati alla frutta: sono troppo calorici e la frutta, completamente ossidata, risulta povera di vitamine.

4- Frutta e verdura a "gò gò"

In estate il contributo dei vegetali diventa ancora più importante.
Si tratta di alimenti che hanno un alto contenuto in **acqua, sali minerali e vitamine.**
Inoltre aiutano a mantenere la linea senza sacrificare il gusto.
L'anguria , per esempio, ci regala tanta trasgressiva dolcezza con un peso calorico minimo perché è, in assoluto, il frutto meno energetico: solo 15 Kcal ogni 100 grammi.
Molti vegetali, inoltre, aiutano a proteggere la pelle dai raggi del sole tramite la vitamina A oppure a stimolare l'abbronzatura tramite il betacarotene.

5- Cottura naturale

Per abbassare il carico di calorie, in estate è opportuno **ridurre il carico di grassi**.
Una cottura al vapore, al cartoccio oppure alla griglia può essere gustosa anche senza l'apporto di condimenti grassi.
Vanno bene gli aromi estivi e le spezie.

6- Il gelato

Il gelato viene spesso considerato una gradevole trasgressione o un vero attentato alla linea: se lo conosciamo meglio, possiamo, invece, inserirlo in qualsiasi alimentazione bilanciata.
E' bene conoscere la **differenza fra gelato propriamente detto e sorbetto.**
Il sorbetto è composto sostanzialmente da acqua, frutta, zucchero e sostanze addensanti. Il gelato**,** invece, oltre agli ingredienti sopra descritti, contiene anche il latte ed in alcuni casi l'uovo. Tale componente rende il gelato meno freddo al palato, meno digeribile e sicuramente più calorico.
Il sorbetto è, quindi, più indicato come dessert, mentre il gelato può sostituire un pasto od uno spuntino. Naturalmente senza esagerare!

7- Attività fisica

Sfruttare le **ore fresche della giornata** per praticare l'attività fisica estiva.
Le giornate lunghe consentono di avere più tempo per prendersi cura del proprio organismo.

di **Lisa Cesco**

Che fine ha fatto *il vecchio dottore?*

Che fine ha fatto il vecchio "dottore", quello che un tempo andava nelle abitazioni, curava privilegiando la relazione umana e diventava quasi un confidente dei propri pazienti? Sembra sparito, quasi rarefatto, dopo che l'avvento della rivoluzione tecnologica in medicina ed il cambiamento dell'orizzonte epidemiologico hanno profondamente mutato le coordinate della professione.

"La scomparsa del dottore - Storia e cronaca di un'estinzione" è il titolo del pamphlet del noto storico della medicina Giorgio Cosmacini (pubblicato da Raffaello Cortina Editore), che l'autore ha presentato nella sede dell'Ordine dei Medici di Brescia, cogliendo l'occasione per un'attenta "diagnosi" dei mali dell'odierna medicina.

«Nella mia analisi non c'è **nessun intento elogiativo del passato**. I progressi tecnologici in medicina sono stati fondamentali per consentire di migliorare la qualità della vita in modo impensabile – spiega Cosmacini – Tuttavia l**a tecnica deve rimanere un mezzo finalizzato all'uomo**: se da mezzo diventa essa stessa un fine, si rischia di perdere in umanità quanto si acquista in tecnologia». E proprio il tecnicismo, lo specialismo, l'eccessiva burocratizzazione, l'impoverimento della cultura medica, la perdita di qualità umana nella relazione di cura sono - secondo l'autore – gli aspetti più problematici con cui medici e pazienti di oggi si devono confrontare.

«Negli ultimi decenni abbiamo assistito anche ad una **significativa transizione epidemiologica**: dalle malattie "secolari" di carattere infettivo, guaribili con la scoperta dell'antibiotico, **si è passati alle malattie di oggi, molto più complesse** e di carattere metabolico-degenerativo, che non sono più "guaribili", ma si possono curare per contenerle ed alleviarle – dice Cosmacini -. Questo impone al medico un salto culturale **dall'idea ottimistica di guarigione terapeutica all'idea problematica di continuità curativa**».

Ma il medico è un tecnico o un intellettuale? «Il suo servizio non può ridursi all'atto tecnico» avverte l'autore, convinto che la medicina non sia una scienza, ma qualcosa di più: «Una pratica basata su scienze, ma esercitata in un mondo di valori, che differisce dalle altre tecniche, perché **il suo oggetto è un soggetto, l'uomo, fine ultimo e primo della medicina**».

Quanto ai valori, di cui era depositario il vecchio "dottore", si sono rarefatti, ma non sono estinti. Per recuperarli -secondo Cosmacini- **bisogna ripartire dall'intramontabile metodo clinico, basato sull'ascolto, la visita ed il contatto diretto col paziente**, valorizzare la disponibilità di tempo nella relazione di cura, tornare a puntare sulla figura del medico di medicina generale, che rappresenta il primo, insostituibile interlocutore del malato.

Laura & Silvia spizzano

LA RICETTA

ph: **Manuela Vanni**, **Pietro Coccia**

Polpettone vegetale
al profumo tibetano

Il polpettone è un piatto unico e nutriente, che noi preferiamo senza carne e con tanta verdura, come patate, carote, cipolla, finocchio.
Nella ricetta, che vi proponiamo, non lo abbiamo chiamato vegetariano, aggettivo che fa pensare ad uno stile di vita in generale; noi lo abbiamo chiamato vegetale, perché il polpettone con le verdure non è un surrogato di quello con la carne, è qualcosa con la sua identità.
Abbiamo scelto di farne uno a base di fagiolini, senza aglio o cipolla, che, per quanto re e regina della cucina, ormai non corrispondono al gusto di molte persone.
E non usiamo nemmeno il burro, per avere sempre un occhio di riguardo alla linea.
Non abbiamo usato sale, di cui, in generale, ormai tutti abusiamo e che è il nemico delle donne per la ritenzione idrica, ma il gomasio (prodotto derivato dalla macinatura di sesamo tostato, sale marino integrale e l'aggiunta facoltativa di erbe o alghe).
Inoltre abbiamo aggiunto un profumo tibetano, nel senso che abbiamo aggiunto nell'impasto del polpettone alcune bacche di goji, che vengono appunto dal Tibet e dall'Himalaya e sono considerate un potente integratore naturale, che rafforza il nostro sistema immunitario.

Polpettone vegetale al profumo tibetano

Ingredienti per 4 persone

- 500 gr. di fagiolini
- 300 gr. di pane nero
- 50 gr. di parmigiano grattuggiato
- 2 uova piccole
- 1 ciuffo abbondante di prezzemolo
- 25 gr. di olio extravergine di oliva
- Bacche di goji (4-5 grammi)
- Gommasio (3-4 cucchiaini da caffè)

Tempo di preparazione: 1 ora

Spuntare e lavare i fagiolini, cuocerli al vapore per 15 minuti, quindi tritarli nel mixer e farli raffreddare. Mettere la mollica di pane nero ed il prezzemolo nel tritatutto e ridurre il tutto in un miscuglio fine. Aggiungere successivamente il miscuglio ai fagiolini tritati, unire le uova leggermente sbattute, l' olio extravergine ed il parmigiano grattuggiato. Aggiungere tre cucchiaini da caffè di gomasio biologico e le bacche di goji; a questo punto mescolare con un cucchiaio di legno o silicone per amalgamare il composto.

Mettere l'impasto in una teglia di silicone da plumcake (oppure ungere un pezzo grande di carta da forno con l'olio, mettere il preparato sul foglio unto ed arrotolare il foglio racchiudendo il polpettone e chiudendo i lati della carta a forma di caramella).

Disporre il polpettone sulla placca del forno e cuocere nel forno caldo a 190 c° per 35 minuti.

Togliere poi il polpettone dal forno e lasciarlo intiepidire.

Consigli di presentazione

Servirlo a fette o rondelle, aggiungendo nel piatto qualche ciuffetto di prezzemolo e qualche bacca di goji per decorazione.

SANAGOL®
ERISIMO
DAL TUO FARMACISTA
CON ERISIMO L'ERBA DEI CANTORI
www.idearе.eu
Katia Ricciarelli ha scelto
PHYTO GARDA RIMEDI NATURALI
SANAGOL ERISIMO
GOLA VOCE
SENZA ZUCCHERO
24 caramelle con ERISIMO
CON EDULCORANTI
Gusto LIMONE
SENZA GLUTINE
2003 2013 10 ANNI INSIEME
PHYTO GARDA RIMEDI NATURALI
VICINA ALLA TUA SALUTE

News

a cura di **Fiorella Memo**
fiorella.memo@profilosalute.it

Verona: Arena centenaria

Verona, estate 1913. Un gruppo di amici impresari e artisti, riuniti a un tavolo in Piazza Bra, rivoluziona l'opera lirica. Il tenore Giovanni Zenatello, classe 1876, decide di finanziare un grande spettacolo in Arena assieme al direttore d'orchestra Tullio Serafin, di due anni più giovane. A soli 29 anni Ettore Fagiuoli si occupa della scenografia, che diventerà la più celebre e la più imitata in tutta la storia del Festival. Il giorno della messa in scena, il **10 Agosto, nasce il Festival Areniano.** Era l'anno del **centenario della nascita di Giuseppe Verdi** e sul palco suonavano le arie dell'**Aida**. Per la prima volta al mondo si rappresenta, all'aperto, in un anfiteatro romano, un'opera lirica davanti a decine di migliaia di spettatori, **l'Arena divenne il più grande teatro all'aperto** del mondo, lo è ancora oggi. A distanza di 100 anni torna ad ospitare quella magica opera e non solo.

Dal 14 giugno all'8 settembre, **58 appuntamenti**, 6 titoli d'Opera, 3 serate di Gala: **Il Festival del Centenario dell'Opera Lirica** è naturalmente dedicato a **Giuseppe Verdi** in occasione del bicentenario della nascita. La rassegna porta la firma di **Plácido Domingo** nel triplice ruolo di direttore artistico onorario, direttore d'orchestra ed interprete sul palcoscenico. Inaugura il Festival il nuovo allestimento della celeberrima **Aida,** per l'attesissima regia della **Fura dels Baus**. Aida, titolo areniano per eccellenza, viene riproposta dal 10 agosto anche nella Rievocazione del 1913 a cura di **Gianfranco de Bosio.**

Nel **2013** ricorre anche il **bicentenario della nascita del compositore tedesco Richard Wagner**. A lui e a Verdi è dedicata la Serata di Gala del 15 agosto.

Completa il programma il Galà del 20 agosto, dove il Maestro Domingo dirigerà i famosi interpreti vincitori delle ultime edizioni del Concorso Operalia.

Mart di Rovereto. La magnifica ossessione.

Da ottobre 2012 a ottobre 2013, un compleanno lungo un anno. Il **Mart festeggia 10 anni** di attività con un'esposizione dal titolo **"La Magnifica Ossessione":** un viaggio attraverso tutte le opere, gli artisti e i contributi che hanno caratterizzato il Museo e l'hanno reso uno dei più famosi e autorevoli punti di riferimento nel mondo dell'arte moderna e contemporanea. Si tratta di quasi **3000 pezzi di artisti nazionali e internazionali**: dipinti, sculture, documenti d'archivio, grafica, fotografia, libri, rarità editoriali, manifesti, arte applicata e arredi. L'eterogeneità dell'esposizione è strutturata su un procedimento cronologico, ma complesso, si parla di "**Anticipazione del presente"** o di **"Archeologia del futuro".** Sta al visitatore riuscire ad orientarsi tra le diverse tematiche e cogliere gli impulsi che provengono contemporaneamente da più direzioni. Contemporaneità, appunto. L'allestimento ricorda i **salons ottocenteschi,** sulla base proprio di quella volontà di rappresentazione che rompesse con la tradizione. Ma è Novecento il secolo del Mart, e con esso tutto il carico di temi, di storie nella storia, di eventi, persone che l'arte contemporanea ha penetrato in profondità**, staccandosi dal dogma accademico** e spaziando per scavare, e riemergere, nell'umanità.

Direttrice della mostra è **Cristiana Collu,** che definisce così la sua creazione: "autodidatta, rabdomante, auto da fé di opere. Succube o protagonista, collezione ricomposta, perturbante e conturbante, maniacale e feticista. Oscuro oggetto del desiderio. Segreto, condivisione, ebbrezza, festa. Vertigine della mescolanza". **Praticamente imperdibile.**

wellcare.it

Non un semplice magnesio!

MG.K VIS®
IDROSALINO-ENERGETICO

ANCHE
IDROSALINO ENERGY
PRONTO DA BERE

Gusto arancia e lemonade

TrioMiG®
3 SALI DI MAGNESIO
AD ELEVATA BIODISPONIBILITÀ
POTASSIO CON CREATINA

NUOVA PROMO 2013*

2 MG.K VIS acquistati,
in regalo
1 + 1 T-SHIRT

Più attivi in caso di stanchezza, spossatezza ed eccessiva sudorazione.

*Promozione valida nelle farmacie aderenti fino ad esaurimento scorte.

UNA FONTE DI ENERGIA, UNA RISORSA PER L'ORGANISMO.

MG.K VIS COMPRESSE EFFERVESCENTI
Buone da bere al gusto arancia.

MG.K VIS INSTANT ENERGY
Energia immediata a lunga durata, formato short tascabile pronto da bere.

MG.K VIS PERFORMANCE
Compresse effervescenti con Creatina, più energia più sprint.

MG.K VIS FULL SPORT
Isotonico-energetico specifico per chi pratica attività sportiva.

MG.K VIS COMPRESSE DEGLUTIBILI
Semplici da assumere con un sorso d'acqua.

MG.K VIS RICARICA PLUS
Ricostituente tonico-energetico in caso di debolezza e inappetenza.

Da POOL PHARMA IN FARMACIA
www.poolpharma.it

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA

SPECIALE STIPSI?

Sveglia l'intestino combatti la stitichezza

*Oggi in farmacia c'è **Dimalosio Complex** il **regolatore** dell'intestino.*

Quando l'intestino si "addormenta" e perde la sua regolare puntualità è possibile andare incontro ad episodi di stitichezza che possono causare cattiva digestione, senso di gonfiore con tensione addominale e alitosi.

Secondo le recenti linee guida il problema può essere affrontato con una dieta ricca di fibre indispensabili per ritrovare e mantenere la corretta motilità intestinale.

Seguendo queste direttive è stato formulato **Dimalosio Complex**, un preparato a base di Psillio e Glucomannano, fibre naturali, arricchito con Lattulosio ed estratti vegetali, componenti attivi che agiscono in sinergia per "risvegliare" la corretta motilità intestinale senza irritare.

Dimalosio Complex sveglia l'intestino pigro, usato con regolarità svolge un'azione come regolatore intestinale, favorisce la crescita della flora batterica ed aiuta a combattere quel fastidioso gonfiore addominale facilitando una normale evacuazione.

Dimalosio Complex lo trovate in Farmacia, *disponibile in confezione da 20 bustine al gradevole gusto pesca*.

Da ALKAMED In Farmacia

LETTERE

risponde **l'Odontoiatra**

belsorriso®
AMBULATORI DENTISTICI

Gengive sanguinanti *o sensibili?*

Come porre la giusta attenzione.

Se nonna Adelaide 60 anni fa avesse avuto solo il sentore di cosa fosse la branca dell'odontoiatria denominata **"Parodontologia",** oggi, molto probabilmente, avrebbe ancora in bocca tutti e 32 i suoi bellissimi denti.
La Parodontologia è quella branca dell'Odontoiatria, che si occupa della cura e della prevenzione della **"malattia paradontale"** più nota come **"piorrea".** La Parodontite è l'infiammazione del parodonto, cioè di tutto quello che sta intorno alle radici dei denti (**gengive, legamenti alveolo-dentari, alveoli e apparato osseo)**, si tratta dell' infiammazione dovuta quasi sempre ad una scarsa o errata igiene dentale, che, se protratta nel tempo, si cronicizza causando il **distacco delle gengive dai denti** e dando luogo alla formazione della cosiddette **"tasche parodontali",** che, a loro volta, determinano danni a carico dell'osso alveolare con la conseguente riduzione della sua altezza. La conseguenza è che i **denti cominciano a vacillare** e se non si interviene con urgenza e con metodi adeguati sarà inevitabile in tempo più o meno lungo, **la perdita dei denti permanenti.**
I sintomi premonitori della Parodontite sono **l'infiammazione gengivale,** riguardante circa il 50% degli adulti, che inizia molto spesso con il semplice **sanguinamento delle gengive** durante la pulizia quotidiana dei denti o durante la masticazione di cibi particolarmente solidi**;** il tumefarsi delle gengive, che diventano sempre più sensibili al contatto dello spazzolino e del cibo; **l'alitosi,** cioè il fiato puzzolente e la distorsione della sensibilità gustativa; **l'apparente allungamento dei denti** (determinato dalla ritrazione delle gengive e dal riassorbimento osseo).
Le cause principali della malattia parodontale sono **una cattiva igiene orale,** con conseguente **aumento della placca batterica** che arriva ad insinuarsi sempre più in profondità, quasi a mo' di cuneo, tra le gengive e la superficie radicolare dei denti e diviene in tal modo sempre meno aggredibile dallo spazzolino e dal filo interdentale; una **predisposizione genetica,** cioè un sistema immunitario non sufficientemente sviluppato ed in grado di poter aggredire la flora batterica interessata; **il diabete mellito**, se non adeguatamente compensato; la cattiva abitudine al fumo.
Oggi **curare** i problemi paradontali è possibile; attraverso una fase di accurata indagine si valuta l'entità delle tasche parodontali e di conseguenza la perdita di supporto dei denti, il grado di sanguinamento e di retrazione delle gengive ed, ancora mediante analisi approfondite radiografiche anche con TAC dentali si valuta l'architettura e la consistenza dell'osso residuo. Quindi si passa alla rimozione di tutti gli agenti che causano la malattia, **operando con piccoli interventi chirurgici** per correggere eventuali situazioni non risolte.

PROCTOLYN®
Integra Plus

NOVITÀ

Per il naturale benessere del plesso emorroidario

PROCTOLYN® Integra Plus
14 buste da 4 g
Favorisce la naturale circolazione venosa del plesso emorroidario
Integratore Alimentare con Diosmina, Ruscus Aculeatus, Rutina e Vitis Vinifera (OPC) con edulcorante
RECORDATI OTC
PROCTOLYN® Integra Plus

*Da Recordati la combinazione di **Diosmina**, **Ruscus Aculeatus**, **Rutina** e **Vitis Vinifera** per favorire la naturale circolazione venosa del plesso emorroidario*

- 1 sola bustina al giorno
- Sapore gradevole
- 800 mg di bioflavonoidi
- Azione antiossidante

RECORDATI OTC

Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di uno stile di vita sano.

dott. **Nicola Bertoni**, *medico veterinario*
www.veterinariobertoni.it

Alimenti vietati
per cani e gatti

Alcuni alimenti, comunemente utilizzati in cucina, possono essere dannosi o addirittura tossici per i cani; occorre, pertanto, fare molta attenzione a tutto ciò che Fido ingerisce istintivamente.
Vediamo di seguito alcuni esempi.

Cioccolato

Il cioccolato contiene una metilxantina chiamata teobromina, tossica per i cani, che agisce a livello di sistema nervoso centrale, apparato cardiovascolare, reni, muscoli e tessuto muscolare liscio con azione miorilassante a carico della muscolatura liscia, vasodilatatoria coronarica, diuretica e cardiotonica.

I segni di intossicazione comprendono vomito, diarrea, respirazione affannosa, irrequietezza, incontinenza urinaria e tremori muscolari. Questi segni compaiono di solito 4-5 ore dopo l'assunzione del cioccolato.

L'insorgenza di convulsioni motorie è indice di prognosi riservata e spesso precede la morte.

La dose tossica di teobromina è di 90 - 100 mg/Kg: il cioccolato che ne contiene di più, è quello fondente amaro (circa 1300 mg per 100 g), quello che ne contiene di meno è quello al latte (205 mg per 100 g in quanto diluita con altri ingredienti). Ne consegue che, per un cane di 10 Kg, l'assunzione di circa 130 g di cioccolato fondente amaro è potenzialmente mortale, valore che sale a 500 g per il cioccolato al latte.

Aglio e cipolle allontanano le pulci

Alimentare un cane o un gatto con questi alimenti sicuramente renderà "odoroso" il loro alito, ma non avrà alcun effetto sulle pulci, anzi, grosse quantità di cipolle possono essere tossiche. Un consumo eccessivo di cipolle determina la formazione

dei corpi di Heinz nei globuli rossi circolanti, che possono dare anemia emolitica, fatale nei casi più gravi. Il composto presente nelle cipolle responsabile dell'effetto tossico è il disolfuro di n-propile. Il quadro clinico di questa intossicazione comprende diarrea, vomito, depressione, febbre, mucose pallide e colorazione scura delle urine. Vomito e diarrea possono comparire anche immediatamente, gli altri sintomi esordiscono dopo 1-4 giorni dall'ingestione

Avanzi e scarti di cucina

La quantità di avanzi della tavola dovrebbe essere severamente limitata, i resti del pranzo, che finiscono nella ciotola, possono essere molto gustosi, ma in genere non forniscono un'alimentazione bilanciata. Vanno evitate sempre le ossa, i cibi conditi, gli speziati, i piccanti, i salati e quelli grassi.

Consigli pratici: l'aggiunta di cibo a uso umano alla dieta del cane o del gatto

- *L'aggiunta di cibo non deve superare il 5-10% delle necessità caloriche quotidiane dell'animale*
- *la carne rossa, il pesce o il pollame devono essere ben cotti e tutti gli ossi rimossi*
- *l'impiego di latte e prodotti caseari deve essere strettamente controllato. Alcuni cani e gatti adulti sono intolleranti al lattosio e non possono digerire in modo efficace i derivati del latte*
- *Evitare l'uso esclusivo di un singolo ingrediente*
- *Non tentare di correggere gli squilibri nutrizionali di una dieta di bassa qualità aggiungendo gli avanzi del pasto*
- *L'integrazione di vitamine e/o minerali è inutile se si fornisce all'animale un alimento completo e bilanciato di ottima qualità*
- *I proprietari devono prestare attenzione alla comparsa di turbe comportamentali indesiderate, quali l'elemosina ed il furto del cibo*
- *in caso di aumento di peso, disturbi gastrointestinali o segni di squilibrio nutrizionale, l'aggiunta di cibo supplementare deve essere interrotta*

AMICI ANIMALI

dott.ssa **Serena Schiavo**, *farmacista*
serena.schiavo@profilosalute.it

Il caldo
e i nostri amici animali

I mesi estivi per colpa del caldo e dell'alto tasso di umidità non sono pericolosi solo per l'uomo, ma anche per i nostri piccoli amici a quattro zampe.
È importante sapere che cani, gatti e uccelli non sudano e la loro termoregolazione avviene mediante un sistema di "***raffreddamento ad aria",*** che consiste nel ventilare con piccoli e frequenti atti respiratori in modo da far passare velocemente l'aria sulle superfici umide del cavo orale e determinare così la dispersione del calore.
Sono più predisposti al colpo di calore e di sole i **cuccioli,** gli **animali anziani,** le razze **brachicefale** (es. bulldog, gatti persiani ecc), gli **animali obesi** e quelli affetti da malattie cardiocircolatorie e dell'apparato respiratorio.

Regole utili

Bastano, però, delle semplici, ma importanti regole per trascorrere insieme un'estate serena ed in salute:

1. Non lasciate cani, gatti e altri animali **in auto** (non è sufficiente lasciare i finestrini un poco aperti e neanche parcheggiare all'ombra perché l'abitacolo si riscalda rapidamente anche perché l'animale con l'iperventilazione emana a sua volta calore)
2. Non lasciate i cani legati in **luoghi esposti alla luce solare diretta**
3. Assicuratevi che gli animali abbiano sempre a disposizione **dell'acqua fresca**
4. Evitate di portarli a spasso **nelle ore più calde della giornata** (fa male anche a voi!)
5. Portare i cani in **spiaggia** solo se ci **sono condizioni favorevoli** (es. ventilazione, ombra)

Se sospettiamo che il nostro animale presenti sintomi riconducibili al colpo di calore:

1. Spostatelo rapidamente dal luogo in cui si è verificata l'ipertermia e portatelo in **ambiente fresco** e **ventilato**
2. Iniziate a **raffreddare il corpo** con acqua di rubinetto, docce o panni bagnati sopra il collo, la testa, le orecchie, le ascelle e la regione inguinale.
3. Non fatelo bere a forza
4. Consultate nel più breve tempo possibile un medico veterinario
5. Monitorate per le successive 24 – 48 ore

Altre regole per garantire la salute e il benessere dei nostri animali nella stagione estiva

- Fate molta attenzione a non lasciare **residui di cibo nella ciotola,** perché vengono decomposti dai batteri, che con il caldo si sviluppano

velocemente e possono dare luogo a **tossinfezioni alimentari** anche gravi.

- Dopo una passeggiata ispezionate accuratamente il mantello, le orecchie e le zampe e fate particolare attenzione ad atteggiamenti anomali come scuotimento della testa, lambimento continuo di parti del corpo e starnuti ripetuti per individuare la presenza dei c.d. "forasacchi", spighe di graminacee, che possono provocare gravi inconvenienti.
- È consigliabile non tenere animali in ambienti eccessivamente condizionati e fate attenzione agli **sbalzi di temperatura.**
- Cercate di guidare il più dolcemente possibile. Il **mal d'auto** o cinetosi è un problema comune più di quanto si possa pensare al quale i cuccioli sono più predisposti. I segni tipici della cinetosi sono **agitazione, affanno, salivazione eccessiva**, **eruttazione** ed, infine, **vomito**. Se l'animale presenta questi sintomi, il medico veterinario può prescrivere farmaci efficaci, sicuri e privi di effetti indesiderati, che devono essere somministrati prima del viaggio.

- Ricordate che, prima di andare in vacanza, è sempre opportuno effettuare un **check-up dal medico veterinario** per assicurarsi dello stato di salute dei nostri amici, che verifica anche la correttezza dei **richiami vaccinali** e dei **trattamenti antiparassitari.**

Alimentazione

In estate anche per gli animali valgono alcuni consigli alimentari: **dieta light** e più liquida del solito, con tanta, **tanta acqua pulita** e fresca sempre a disposizione. Su **ghiaccioli e gelati,** però, storcono un po' il naso, non per la temperatura, ma perché quelli umani non vanno bene per l'alimentazione animale. Possiamo, però, rimediare facendo dei rimedi ghiacciati adatti alle loro esigenze. Eccoli.

Premi ghiacciati

- Mettete nel congelatore abbondanti quantità degli snack preferiti del vostro animale (biscotti, croccantini, pezzetti di frutta) e dategliene un po' ogni tanto nel corso della giornata.
- Se non volete rischiare di aumentare inutilmente l'introito calorico, optate per la frutta se la gradiscono, oppure tenete conto di quanto gli date nel corso della giornata e toglietelo dai pasti principali.

Ghiaccioli

- Preparate veri e propri ghiaccioli mettendo nel congelatore contenitori di plastica **riempiti di brodo di manzo**, **pollo o pesce** e pezzettini della relativa carne cotta, oppure di acqua e pezzetti di frutta.
- Scegliete contenitori della dimensione più adatta al vostro animale in modo che, quando glielo darete, non lo ingoi tutto in una volta, ma scopra il piacere di giocarci: lo terrete impegnato per un po' e, nel tentativo di ottenere il cibo bloccato nel ghiaccio, si divertirà come con un giocattolo, ma più buono e rinfrescante.

I **ghiaccioli sono rimedi anticaldo** perfetti soprattutto per animali di taglia più grossa come cani e gatti, che possono trovare divertente e rinfrescante far sciogliere il ghiaccio per ottenere il loro cibo. Mentre i premi ghiacciati potrebbero essere più indicati per animali più piccoli come conigli e roditori. E, se non dovesse bastare ad alleviare il fastidio per il caldo, ci sono sempre le **bandane bagnate** e, poi, fatte indossare ai vostri animali nella misura più adatta alla loro taglia.

FARM.ECO SERVICE® S.R.L.

TÜV CERT DIN EN ISO 9001:2000 Zertifikat 15 100 42358

TÜV CERT DIN EN ISO 9001:2000 DIN EN ISO 14001

Strada Comunale della Fonticella – 65016 Montesilvano (PE)
tel: 085 4681525 - web site: farmecoservice.it - e-mail: info@farmecoservice.it

Mr. Cravatta

A cura di **Qmino**

Linearverba

Giochi a cura di **Domenico Maccarana** © *tutti i diritti riservati*

Completa la griglia lineare muovendoti sempre e solo verso destra, scrivendo la prima lettera di ogni soluzione nella casella corrispondente al numero ad essa abbinato. Le lettere della soluzione potranno trovarsi in caselle confinanti o non confinanti tra loro. In questo ultimo caso, tra parentesi, accanto alla definizione vengono riportate le posizioni che tali lettere occuperanno all'interno della griglia di gioco.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

1. Nota musicale
1. Magma eruttato dai vulcani (1,2,3,8)
2. Antenato
2. Capoluogo della Valle d'Aosta (2,4,5,6,8)
3. Sigla automobilistica di Venezia (3,10)
3. Passato remoto del verbo volere, terza persona singolare (3,4,11,12,13)
3. Quella Seriana è in provincia di Bergamo (3,8,11,12,13)
4. E' composta da 60 minuti (4,7,8)
5. In chimica è il cloruro di sodio (5,8,11,13)
6. Nella numerologia è il numero perfetto per eccellenza (6,7,12)
7. Nome del dio sole nell'antico Egitto
8. Quella regina è nutrita con pappa reale
9. Cute
10. Lei in francese
11. Articolo determinativo femminile plurale (11,13)
12. Sigla automobilistica di Lecce
1. Sotto il sole estivo proteggete...

Più unico *che raro*

Le dimissioni del Presidente degli Stati Uniti: un evento più unico che raro.
Chi è stato l'unico Presidente U.S.A. a farlo?

A) Truman
B) Nixon
C) Carter
D) Ford
E) Jefferson

SOLUZIONI:

B) Nixon

1 L	2 A	3 V	4 O	5 S	6 T	7 R	8 A	9 P	10 E	11 L	12 L	13 E

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

FIFA WORLD CUP Brasil

Hyundai raccomanda

Hyundai econext
IL GPL Generazione Eco.

Nuove Hyundai ix20 e i30 GPL.

Massimo risparmio e rispetto per l'ambiente.

5 ANNI TRIPLA GARANZIA™
A CHILOMETRI ILLIMITATI

Seguici su

hyundai.it

Unica Concessionaria ufficiale Hyundai in Brescia e Provincia

AUTOBASE

Brescia - Via Foro Boario 29 - Tel. 030 3700322 - www.autobasebrescia.it

ix20: consumi l/100km (ciclo medio combinato) da 4,5 a 8,8. Emissioni CO_2 g/km: da 119 a 157. Gamma i30: consumi l/100km (ciclo medio combinato) da 3,7 a 8,6. Emissioni CO_2 g/km: da 97 a 160.
Condizioni e limiti della garanzia su www.hyundai.it/servizipostvendita/5anni.aspx. La Garanzia proposta non si estende a tutte le componenti delle autovetture.

La soluzione ai problemi dentali di tutta la famiglia

Marco Pedrotti

Trattamenti

ODONTOIATRIA GENERALE
Conservativa - Endodonzia - Pedodonzia

PROTESI DENTALE
Protesi fissa e mobile
Protesi estetica

CHIRURGIA ed IMPLANTOLOGIA
Implantologia computer assistita
Implantologia tradizionale
Implantologia a carico immediato

PARODONTOLOGIA
Chirurgia parodontale

ORTODONZIA
Mobile - Fissa - Estetica ed Invisibile

GNATOLOGIA
Correzioni occlusali
Analisi posturali

ESTETICA DENTALE
Igiene dentale
Trattamenti smacchianti rapidi
Sbiancamento professionale
Faccette estetiche
Restauri estetici

Direttore Sanitario Dott. Aldo Albanese - Iscritto all'Albo Medici-Odontoiatri di Brescia n° 2804

I nostri prezzi

I nostri listini sono il risultato di uno studio accurato delle esigenze del Paziente, e coniugano servizi, qualità e prezzo.

• Igiene orale	40,00 €
• Otturazione semplice (I classe)	48,00 €
• Corona in metallo-ceramica	420,00 €
• Impianto endosseo	540,00 €
• Ortodonzia bambini Per anno per arcata	600,00 €

Finanziamenti anche a tasso zero

Mediante convenzioni con Società Finanziarie.

La Qualità

Per garantire servizi di eccellenza la nostra equipe medica è composta da qualificati specialisti, utilizziamo le più moderne attrezzature ed i migliori materiali tutti garantiti e certificati **ISO** e CE

La Clinica

Su di una superficie di oltre 700 mq, abbiamo realizzato ambienti accoglienti e luminosi con 16 sale operative di cui 3 di chirurgia implantare, 2 di igiene e trattamenti di estetica dentale, 2 di prima visita generale ed ortodonzia ed un reparto radiologico dotato di impianti di radiologia digitale endorale e panoramica e di apparecchiature di ultima generazione, quali la TAC dentale 3D volumetrica a bassa emissione.

Igiene e Sicurezza

Il nostro reparto di STERILIZZAZIONE, dotato delle più moderne ed efficienti apparecchiature, adotta rigorosi protocolli di pulizia e disinfezione dello strumentario garantendone la tracciabilità.

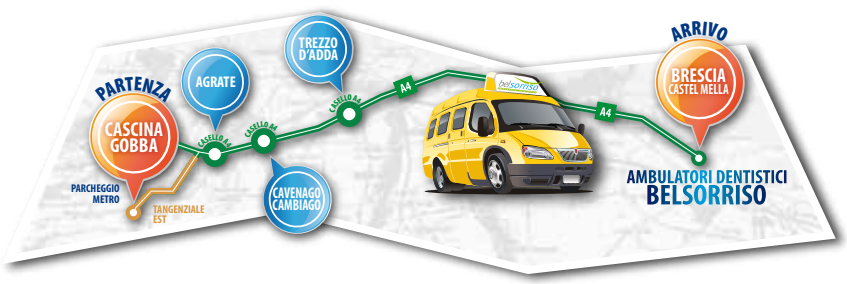
Controllo dell'ansia

Tutti i trattamenti possono essere eseguiti in sedazione cosciente per il controllo dell'ansia o attraverso sedazione farmacologica in presenza di Anestesista.

belsorriso®
AMBULATORI DENTISTICI

Via O. Fallaci, 24 - Strada Prov. 235 - 25030 Brescia (Loc. Castel Mella)
Tel. 030 2582204 (4 linee r.a.) - Fax 030 2584678 info@belsorrisogroup.it - www.belsorrisogroup.it

Orario continuato: lunedì-venerdì 8,00/20,00 - sabato 8,00/14,00



BUS NAVETTA

STRAORDINARIA OPPORTUNITÀ

Trasporto GRATUITO con BUS NAVETTA e prima visita senza impegno

Partenze e arrivi da/a :

CASCINA GOBBA Parcheggio Metropolitana	ore 8.00
AGRATE Casello A4	ore 8.30
CAVENAGO-CAMBIAGO Casello A4	ore 8. 45
TREZZO D'ADDA Casello A4	ore 9.00

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI 800 570 999